



---

**Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Problem Solving Untuk Pengendalian Emosi Negatif Remaja Pelaku Bullying di SMP N 2 Sei Bambi**

**Nani Barorah Nasution<sup>1</sup>, Donna Marito<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Negeri Medan

**Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20221**

**Email: nani.barorah@gmail.com**

**Abstrak**

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik problem solving untuk mengendalikan emosi negatif remaja pelaku bullying di SMP N 2 Sei Bambi, T.A 2022/ 2023. Subjek penelitian ini berjumlah 8 orang siswa kelas VII SMP N 2 Sei Bambi. Sampel penelitian menggunakan teknik screening jadi menggunakan seluruh jumlah populasi yang ada. Jenis penelitian pada penelitian ini adalah eksperimen kuantitatif dengan menggunakan desain quasi experimental. Berdasarkan data skor total baik Pre-test maupun Post-test dimana skor Pre-test mendapatkan skor total sebesar 519 dan setelah di berikannya perlakuan sebanyak 4 kali yaitu berupa layanan Konseling Kelompok dengan teknik Problem Solving maka hasil nilai Post-test pada pertemuan terakhir mendapatkan skor sebesar 749 dimana peningkatan terjadi sebesar 44,32%. Pada rata-rata pada nilai Pre-test di pertemuan pertama sebesar 64,87 dan pada hasil Post-Test di akhir pertemuan mendapatkan skor sebesar 93,62 dan dapat di ketahui bahwa adanya peningkatan sebesar 44,32% dan dapat di artikan bahwa pengaruh layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Problem Solving sangat efektif untuk mengubah emosi negatif subyek. Maka dengan begitu dapat di simpulkan bahwa adanya pengaruh layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Problem Solving terhadap Emosi negatif siswa SMP Negeri 2 Sei Bambi.

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok, Teknik Problem Solving, Pengendalian Emosi Negatif

---

**PENDAHULUAN**

Dunia pendidikan nasional saat ini mengalami perubahan mengikuti arus globalisasi yang saat ini sangat kuat, oleh karena itu penting bagi pemerintah sebagai pemangku kebijakan untuk melihat dinamika perkembangan dunia pendidikan saat ini termasuk juga era industri 4.0 (Isnawati 2023). Kondisi saat ini adalah bahwa pentingnya relasi antara guru bimbingan konseling dan siswa dalam mencapai tujuan pendidikan nasional yang disusun oleh pemerintah. Menurut Tohirin (2007) bimbingan konseling yaitu suatu prosedur dimana seorang pembimbing atau konselor membantu seseorang atau konseli secara langsung atau

melalui hubungan yang saling menguntungkan sehingga konselor mampu bersama-sama mengidentifikasi dan mengenali permasalahannya.

Masa sekolah tingkat SMP adalah usia dimana seorang anak mulai memasuki masa remaja. Masa remaja biasanya terjadi antara usia 12 dan 21 tahun, dengan tahap remaja awal yang terjadi antara usia 12 dan 15 tahun, tahap remaja pertengahan yang terjadi antara usia 15 dan 18 tahun, dan tahap remaja akhir yang terjadi antara usia 18 dan 21 tahun (Biksu dan Knoers, 2006). Banyak anak menghadapi tantangan atau masalah selama masa pubertas, yang mungkin mencakup hal-hal seperti teman bermain, keadaan sosial, lingkungan sekolah, kepribadian pribadi, dan kehidupan sosial. Remaja rentan terjebak pada jalan yang salah jika tidak mampu menangani keadaan krisis dalam konflik peran yang muncul dan lebih cenderung menuruti penderitaan emosionalnya (Sarlito, 2009).

Perilaku bullying ini disebabkan karena emosi negatif yang ada dalam diri siswa, dimana siswa disini sebagai pelakunya. Emosi negatif yang ada dalam diri setiap orang dapat mempengaruhi sikap bersosial. Menurut Prasetyo dkk., (2021), emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali dan mengendalikan pikiran dan tindakannya ketika mengalami berbagai emosi, baik senang maupun buruk. Watak atau perasaan tidak menyenangkan seseorang mungkin berkontribusi terhadap kecenderungannya melakukan perilaku intimidasi. Orang yang kesulitan mengatur emosinya akan mengalami masalah perilaku, yang membuat mereka lebih cenderung menindas orang lain. Emosi negatif, sebagaimana didefinisikan oleh Goleman (2009), adalah sentimen pribadi yang kuat dan tidak menyenangkan (seperti ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, murka, atau kemarahan) yang berpotensi memengaruhi perilaku dan menimbulkan keyakinan salah tentang diri sendiri dan orang lain.

Emosi negatif penting dalam proses menuju kejahatan dan kenakalan pada pelaku bullying. Emosi negatif meningkatkan perasaan terluka dan menghasilkan kebutuhan untuk respon adaptif dan strategi mengatasi termasuk kenakalan dan kejahatan (Sukarti 2018). Oleh karena itu, emosi negatif merupakan komponen penting yang mengarah pada kejahatan. Dalam literatur intimidasi, para peneliti telah berkontribusi pada pengetahuan tentang peran emosi negatif dalam asal mula intimidasi, siswa yang mengalami kemarahan

dilaporkan lebih banyak melakukan perundungan. Efek interaksi emosi negatif menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara emosi negatif dan tindakan bullying (Yang dkk., 2018).

Guru bimbingan konseling adalah seseorang yang bertugas melaksanakan program bimbingan dan konseling di sekolah (Qhairunnisa 2020). Oleh karena itu, tidak semua guru atau guru mana pun memberikan nasihat dan konseling. Dalam hal kesehatan mental siswa di sekolah, departemen bimbingan dan konseling memainkan peran penting sebagai pusat layanan dukungan. Program konseling dan bimbingan di sekolah harus berjalan sebagaimana mestinya (Sujadi 2018). Bimbingan dan konseling akademis menyediakan lingkungan yang mendukung di mana siswa dapat mewujudkan potensi penuh mereka dan tumbuh sebagai individu. Selain manfaat yang lebih jelas ini, bimbingan dan konseling dapat membantu dalam hal-hal seperti pendidikan, pencegahan, pertolongan, dan pertumbuhan (Prayitno, 1997).

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, yang mengumpulkan data sebagai nilai numerik untuk analisis statistik. Jenis penelitian kuantitatif ini mencari data numerik dan menguji hubungan antara dua variabel untuk mengungkap polanya. Penelitian eksperimen adalah metode yang digunakan dalam penelitian ini. Tujuan penelitian eksperimental adalah untuk mengetahui efek terapi tertentu di lingkungan yang dipantau secara cermat. Menguji hipotesis apakah suatu terapi berhasil mengubah perilaku adalah tujuan penelitian eksperimental. Desain time series digunakan sebagai desain penelitian, dan metodologi penelitian quasi experimental digunakan. Menurut Creswell (2012), desain penelitian time series adalah desain penelitian antar waktu yang melibatkan evaluasi variabel terikat atau pre-test sebelum memberikan perlakuan berulang kepada kelompok eksperimen. Membandingkan ukuran post-test antar waktu adalah metode analisis data yang digunakan dalam desain penelitian time series.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pemberian layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Problem Solving di lakukan sebanyak 4 pertemuan dengan jumlah subyek sebanyak delapan orang dan berikut ini akan di paparkan hasilnya:

Tabel 1. Hasil Akhir Perbandingan

<b>NAMA</b>	<b>Pre-test</b>	<b>Post-test</b>	<b>Beda</b>	<b>Persentase</b>
RM	64	92	28	43,75%
NA	65	92	27	41,54%
AS	66	93	27	40,91%
FT	65	95	30	46,15%
RA	65	93	28	43,08%
DR	65	94	29	44,62%
NF	65	96	31	47,69%
SN	64	94	30	46,88%
<b>Total</b>	<b>519</b>	<b>749</b>	<b>230</b>	<b>44,32%</b>
<b>Min</b>	<b>64</b>	<b>92</b>	<b>28</b>	
<b>Max</b>	<b>519</b>	<b>749</b>	<b>230</b>	
<b>Rata-rata</b>	<b>64,87</b>	<b>93,62</b>	<b>28,7</b>	

Berdasarkan tabel di atas maka dapat di ketahui perbandingan antara data pre-test pada pertemuan pertama dan post-test pada pertemuan terakhir, dan dapat di jelaskan bahwa :

1. Subyek RM mengalami peningkatan yang cukup signifikan dimana pada pre-test di pertemuan pertama dimana belum adanya pemberian perlakuan berupa layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Problem Solving subyek RM mendapatkan skor sebesar 64 dan pada Post-test di pertemuan terakhir dimana sudah di berikan layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Problem Solving sebanyak 4 kali maka subyek RM mengalami peningkatan sebesar 43,75% dimana skor akhirnya sebesar 92. Maka dapat di katakan adanya perubahan pada emosi negatif subyek dimana berawal dari kategori sedang dan berubah menjadi kategori rendah.

2. Pada subyek NA juga terjadi perubahan yang mana sebelum di berikannya perlakuan, subyek NA mendapatkan skor sebesar 65 pada Pre-test di pertemuan pertama dan setelah di berikannya perlakuan berupa layanan Konseling Kelompok dengan tehnik Problem Solving subyek NA mengalami peningkatan dengan mendapatkan skor sebesar 92 dengan begitu adanya peningkatan yang terjadi sebesar 41,54%. Hal ini dapat dikatakan bahwa adanya peningkatan pada emosi negatif subyek.

3. Subyek AS terjadi perubahan dalam emosi negatifnya dimana hasil Pre-Test pada pertemuan pertama subyek AS mendapatkan skor sebesar 66 dan setelah di berikan perlakuan menggunakan layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Problem Solving subyek AS mengalami peningkatan yang cukup signifikan yaitu sebesar 40,91% dengan skor sebesar 93. Maka dapat dikatakan bahwa adanya pengaruh yang cukup besar terhadap perubahan emosi negatif pada subyek AS.

4. FT juga mengalami peningkatan yang cukup baik terhadap emosi negatifnya dimana pada hasil Pre-test FT di pertemuan pertama mendapatkan skor sebesar 65 namun dengan di berikannya layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Problem Solving FT mendapatkan skor sebesar 95 dengan begitu FT mengalami peningkatan sebesar 46, 15%. Hal ini dapat dikatakan bahwa adanya perubahan ke arah baik pada subyek FT.

5. Subyek RA juga terjadi peningkatan yang cukup baik dimana pada skor Pre-test di peretemuan pertama subyek RA mendapatkan skor sebesar 65 dan peneliti memberikan layanan Konseling Kelompok dengan tehnik Problem Solving maka adanya peningkatan yang terjadi pada subyek RA dimana mendapatkan skor sebesar 93 maka adanya peningkatan sebesar 43% . Maka perubahan yang terjadi kepada subyek RA dapat dikatakan terjadi ke arah yang baik.

6. DR adalah subyek yang mendapatkan skor sebesar 65 pada Pre-test di pertemuan pertama dan setelah di berikannya perlakuan sebanyak 4 kali yaitu berupa layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Problem Solving maka adanya perubahan atau peningkatan yang terjadi pada subyek DR dimana perubahan tersebut terjadi sebesar 44,62% dan skornya sebesar 94. Hal tersebut dapat dikatakn bahwa adanya peningkatan yang cukup baik terjadi pada subyek DR dan perubahan tersebut menuju ke arah yang baik.

7. Subyek NF juga di berikan Pre-test pada pertemuan pertama dimana subyek NF mendapatkan skor sebesar 65 dan NF di berikan layanan Koseling Kelompok dengan tehnik Problem Solving sebanyak 4 kali dimana NF mengalami perubahan yang signifikan dimana skor Post-test pada pertemuan terakhir sebesar 96 dan perubahan tersebut mengalami peningkatan sebesar 47,69%. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya perubahan menuju baik terhadap Emosi negative NF.

8. Subyek SN pada pemberian Pre-test mendapatkan skor sebesar 64 dan setelah peneliti memberikan perlakuan terhadap subyek SN sebanyak 4 kali berupa layanan

Konseling Kelompok dengan Teknik Problem Solving maka adanya perubahan yang terjadi terhadap subyek SN dimana skor Post-test pada pertemuan terakhir sebesar 94 yang mana subyek SN mengalami peningkatan sebesar 46,88%. Maka dapat dikatakan bahwa adanya perubahan menuju baik terhadap subyek SN.

Berdasarkan pemaparan dari setiap subyek maka dapat di jelaskan berdasarkan skor total baik Pre-test maupun Post-test dimana skor Pre-test mendapatkan skor total sebesar 519 dan setelah di berikannya perlakuan sebanyak 4 kali yaitu berupa layanan Konseling Kelompok dengan teknik Problem Solving maka hasil nilai Post-test pada pertemuan terkahir mendapatkan skor sebesar 749 dimana peningkatan terjadi sebesar 44,32%. Pada rata-rata pada nilai Pre-test di pertemuan pertama sebesar 64,87 dan pada hasil Post-Test di akhir pertemuan mendapatkan skor sebesar 93,62 dan dapat di ketahui bahwa adanya peningkatan sebesar 44,32% dan dapat di artikan bahwa pengaruh layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Problem Solving sangat efektif untuk mengubah emosi negatif subyek.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pemaparan dari setiap subyek maka dapat di jelaskan berdasarkan skor total baik Pre-test maupun Post-test dimana skor Pre-test mendapatkan skor total sebesar 519 dan setelah di berikannya perlakuan sebanyak 4 kali yaitu berupa layanan Konseling Kelompok dengan teknik Problem Solving maka hasil nilai Post-test pada pertemuan terkahir mendapatkan skor sebesar 749 dimana peningkatan terjadi sebesar 44,32%. Pada rata-rata pada nilai Pre-test di pertemuan pertama sebesar 64,87 dan pada hasil Post-Test di akhir pertemuan mendapatkan skor sebesar 93,62 dan dapat di ketahui bahwa adanya peningkatan sebesar 44,32% dan dapat di artikan bahwa pengaruh layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Problem Solving sangat efektif untuk mengubah emosi negatif subyek. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan wilcoxon signed rank mendapatkan hasil bahwa di pertemuan pertama tidak adanya negative rank (selisih negatif) baik pada N, Mean rank dan sum of rank, tetapi pada Positif Ranks (selisis Positif) terdapat adanya peningkatan dimana pada nilai N adanya selisih positif sebesar 8 dan pada mean rank adanya selisih positif sebesar 4,50 dan pada sum of rank adanya selisih sebesar 36,00. Pada uji hipotesis nilai akan di terima apabila nilai  $Asymp.sig.(2-tailed) < 0,05$  maka hipotesis di

terima, terlihat pada pertemuan pertama pada nilai Asymp.sig.(2- tailed) sebesar 0,01 maka  $0,01 < 0,05$  dengan begitu dapat di katakan bahwa pada pertemuan pertama adanya peningkatan yang cukup baik dan hipotesis di terima. Hal ini terjadi pada pertemuan selanjutnya dimana hasil dari analisis data dan uji hipotesis dapat dikatakan sama dan konsisten dengan pertemuan yang lainnya. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa dari hasil analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan Wilcoxon Signed Rank menunjukkan bahwa pemberian layanan Konseling Kelompok dengan tehnik Problem Solving efektif untuk mengubah emosi negatif subyek ke arah positif dengan di tunjukkan diterimanya hipotesis pada setiap pertemuan. Maka dengan begitu dapat di simpulkan bahwa adanya pengaruh layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Problem Solving terhadap Emosi negatif siswa SMP Negeri 2 Sei Baman.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Goleman, Daniel. (2009). Kecerdasan Emosional: Mengapa EI lebih penting daripada IQ. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama. Gramedia Pustaka Utama
- NLM, S. F., Isnawati, I. A., & Widhiyanto, A. (2023). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Verbal Bullying Pada Remaja Pelaku Bullying Usia 16-17 Tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(9), 231-238.
- Prasetyo, N., Daud, M., & Hamid, A. N. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Bullying Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Makassar. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 2(1), 144-154.
- Prayitno. (1997). Pelayanan Bimbingan dan Konseling SMU. Jakarta: Dirjen Dikti Diknas.
- Qhairunissa, T. (2020). EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK BIBLIOTERAPI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI DIRI SISWA (Penelitian Pada Siswa Kelas XII SMK Yudya Karya Kota Magelang) (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Sarlito Wirawan Sarwono. (2009). Pengantar Umum Psikologi. Jakarta: Bulan Bintang.
- Sujadi, E., & Wahab, M. (2017). Strategi coping korban bullying. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(2), 21-32.
- Sukarti, S., Kurniawan, K., & Mulawarman, M. (2018). Mengurangi Bullying Verbal Melalui Konseling Kelompok dengan Teknik Kontrak Perilaku. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(1).
- Tohirin. (2007). Bimbingan dan konseling di Sekolah dan madrasah (berbasis integrasi). Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Yang, F., Nelson-Gardell, D., & Guo, Y. (2018). The Role of Strains in Negative Emotions and Bullying Behaviors of School-Aged Children. *Children and Youth Services Review*, 94, 290-297