

Efektivitas Layanan Klasikal dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa SMKS Harapan Mekar 2

Permata Dina Aulia¹, Uli Makmun Hasibuan², Auzha Amalia Putri³,
Ardella Adawiyah⁴

^{1,2,3,4}Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara, Indonesia

Email: permatadinaaulia0@gmail.com¹, ulimakmunhasibuan@umsu.ac.id²,
auzhaamalia@gmail.com³, adawiyahardela@gmail.com⁴

Abstrak

Regulasi emosi adalah keterampilan penting yang perlu dimiliki oleh siswa untuk mendukung keberhasilan dalam belajar dan menjalin hubungan sosial yang baik. Akan tetapi, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, seperti cepat marah, menarik diri dari lingkungan, atau mengalami kecemasan yang berlebihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai seberapa efektif layanan klasikal dalam meningkatkan regulasi emosi siswa di SMKS Harapan Mekar 2. Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 20 siswa sebagai responden. Data diperoleh melalui kuesioner regulasi emosi yang dirancang berdasarkan tiga indikator, yakni pengenalan emosi, pemahaman tentang penyebab emosi, dan kemampuan untuk mengendalikan emosi. Analisis data menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada di kategori tinggi dalam regulasi emosi setelah mengikuti layanan klasikal. Ini menunjukkan bahwa layanan klasikal efektif dalam membantu siswa lebih memahami dan mengelola emosi mereka. Penelitian ini merekomendasikan kepada guru BK untuk memaksimalkan layanan klasikal sebagai media pengembangan aspek emosional siswa.

Kata kunci: Layanan Klasikal, Regulasi Emosi, Siswa SMK

Abstract

Emotional regulation is an important skill that students need to have in order to support their success in learning and establishing good social relationships. However, many students still experience difficulties in regulating their emotions, such as getting angry quickly, withdrawing from their environment, or experiencing excessive anxiety. The purpose of this study was to assess the effectiveness of classical services in improving students' emotional regulation at SMKS Harapan Mekar 2. This study employed a descriptive quantitative method involving 20 students as respondents. Data were collected through an emotional regulation questionnaire designed based on three indicators: emotion recognition, understanding of the causes of emotions, and the ability to control emotions. Data analysis showed that the majority of students were in the high category of emotional regulation after participating in classical services. This indicates that classical services are effective in helping students better understand and manage their emotions. This study recommends that guidance counselors maximize classical services as a medium for developing students' emotional aspects.

Keywords: Classical services, emotional regulation, vocational high school students

Pendahuluan

Kemampuan untuk mengatur emosi atau regulasi emosi adalah faktor penting yang mendukung kesehatan mental dalam kesuksesan pembelajaran siswa. Pada masa remaja, termasuk di kalangan siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), perkembangan emosional sering kali tidak stabil akibat perubahan hormonal, tekanan dalam dunia akademis, tuntutan dari

lingkungan sosial, serta pencarian identitas diri. Tanpa adanya kemampuan yang baik dalam mengatur emosi, siswa dapat menjadi rentan terhadap stres, kecemasan yang berlebihan, konflik dengan orang lain, bahkan penurunan dalam prestasi belajar mereka.

Di SMKS Harapan Mekar 2, para guru Bimbingan dan Konseling (BK) memperhatikan perilaku siswa yang menunjukkan kesulitan dalam mengatur emosi. Beberapa siswa tampak cepat tersinggung, kurang sabar menerima kritik, bahkan menunjukkan sikap menjauh ketika dihadapkan pada tekanan. Situasi ini menunjukkan bahwa terdapat kebutuhan untuk melakukan intervensi yang sesuai agar siswa dapat dilatih dalam keterampilan pengelolaan emosi.

Layanan klasikal sebagai salah satu komponen utama dalam bimbingan dan konseling yang dianggap sebagai metode yang efektif karena dapat diakses oleh semua siswa secara menyeluruh dan terorganisir. Tujuan dari layanan ini adalah untuk memberikan siswa pengetahuan, pemahaman, dan teknik dalam menghadapi berbagai masalah yang sering dihadapi, termasuk dalam hal kontrol emosi. Penelitian (Sanosa et al., 2022) telah menunjukkan bahwa layanan klasikal dapat meningkatkan berbagai keterampilan pribadi siswa, seperti pengaturan diri dan manajemen stress.

Studi yang dilakukan oleh (Marsiwi, 2023) di SMK Negeri 7 Semarang mengungkapkan bahwa penerapan layanan klasikal dengan pendekatan jigsaw secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan pengaturan diri dalam belajar siswa. Di sisi lain, penelitian oleh (Naqiyah & Yunita, 2023) berhasil membuat instrumen skala untuk mengukur regulasi emosi yang sesuai untuk digunakan di tingkat SMK dengan tingkat reliabilitas yang tinggi, menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat diukur secara kuantitatif dengan akurasi yang baik. Penemuan lain dari (Titania et al., 2025) menunjukkan bahwa metode role playing dalam layanan klasikal dan kelompok memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan pengelolaan emosi di kalangan siswa kejuruan.

Meskipun begitu, masih sedikit penelitian yang secara khusus mengkaji seberapa efektif layanan klasikal dalam mengatur emosi siswa di SMK, terutama yang menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan alat ukur angket yang disesuaikan dengan karakteristik siswa SMK. Sebagian besar penelitian masih berfokus pada metode eksperimen atau kualitatif, sehingga ada kekosongan dalam pengembangan data deskriptif mengenai efektivitas layanan klasikal secara umum dalam pengelolaan emosi.

Berdasarkan konteks dan hasil studi sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif layanan klasikal dalam memperbaiki regulasi emosi siswa kelas X dan XI di SMKS Harapan Mekar 2. Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan menyebarkan angket regulasi emosi kepada 20 siswa. Diharapkan hasil penelitian ini bisa memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang lebih berbasis data dan terarah.

Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Tujuan pendekatan ini adalah untuk menjelaskan seberapa efektif layanan klasikal dalam membantu siswa mengatur emosi mereka, berdasarkan analisis yang dilakukan setelah layanan diterapkan. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2025 di SMKS Harapan Mekar 2, yang terletak di Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara.

Populasi yang diteliti mencakup semua siswa kelas X dan XI di SMKS Harapan Mekar 2. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 20 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling, yakni mereka yang sudah mengikuti layanan klasikal yang diberikan oleh saya dengan tim saya dengan tema pengelolaan emosi. Kegiatan layanan klasikal ini dilaksanakan dalam satu sesi terstruktur yang membahas tentang pentingnya mengenali dan mengontrol emosi dalam kehidupan sehari-hari di sekolah.

Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah lembar evaluasi hasil layanan klasikal (post-test) yang terdiri dari tiga bagian utama. Bagian pertama (*understanding*) memuat dua pertanyaan terbuka untuk mengukur seberapa baik siswa memahami konsep emosi dan cara mengelolanya. Bagian kedua (*comfortable*) berisi lima pernyataan pilihan ganda dengan dua opsi jawaban, yaitu “Setuju” dan “Tidak Setuju”, disertai kolom untuk alasan. Pernyataan-pernyataan tersebut digunakan untuk menilai pandangan siswa mengenai materi layanan dan keinginan mereka untuk menerapkan apa yang telah dipelajari. Bagian ketiga (*action*) mencakup satu pertanyaan terbuka yang menyelidiki sikap dan respons siswa terhadap emosi orang lain, terutama teman-teman sebayanya.

Data yang terdapat di bagian “*comfortable*” dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif, menghitung frekuensi dan proporsi dari pilihan jawaban “Setuju” dan “Tidak Setuju” untuk masing-masing pernyataan. Sementara itu, data dari bagian “*understanding*” dan “*action*” dianalisis secara kualitatif deskriptif untuk mengenali pola pemahaman dan sikap siswa berdasarkan jawaban terbuka yang diberikan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari penelitian ini berasal dari evaluasi post-layanan klasikal yang diisi oleh 20 peserta didik kelas X dan XI dari SMKS Harapan Mekar 2 setelah mengikuti layanan dengan topik regulasi emosi. Alat penilaian terbagi menjadi tiga bagian, yaitu *understanding* (pemahaman konsep), *comfortable* (sikap terhadap layanan), dan *action* (tindakan siswa dalam konteks sosial-emosional).

1. *Understanding*

Pada bagian awal, para siswa diminta untuk menjawab dua pertanyaan terbuka mengenai contoh-contoh emosi dan cara mengatasi perasaan sedih serta marah. Sebagian besar siswa mampu menyebutkan dengan tepat tiga contoh emosi positif, seperti "senang", "bangga", dan "percaya diri", serta emosi negatif seperti "marah", "sedih", dan "kesal". Hal ini mengindikasikan bahwa siswa memiliki pemahaman yang baik tentang berbagai jenis emosi.

Di samping itu, jawaban siswa mengenai cara mengatasi emosi sedih dan marah menunjukkan pemahaman mereka terhadap strategi untuk mengendalikan diri. Beberapa siswa memberikan jawaban:

“ketika saya sedih saya suka menyendiri dan mendengarkan musik agar lebih tenang”

“kalau sedang marah terkadang saya mengontrol diri saya dan biasanya saya juga menjauh agar tidak menyakiti orang lain”

“saya juga sering bercerita ke orang terdekat saya seperti guru, teman, dan orang tua. Kadang saya tidak butuh solusi hanya butuh didengar”

Jawaban-jawaban yang diberikan menunjukkan bahwa para siswa dapat mengenali reaksi emosional dan cara mengelola diri mereka sendiri. Ini menjadi tanda awal bahwa layanan klasikal telah membantu mereka dalam meningkatkan kesadaran serta pemahaman mereka mengenai perasaan pribadi.

2. *Comfortable*

Bagian kedua dari instrumen ini terdiri atas lima pernyataan sikap yang dilengkapi dengan pilihan jawaban "Setuju" atau "Tidak Setuju". Data kuantitatif untuk bagian ini dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

No	Pernyataan	Setuju	Tidak Setuju
----	------------	--------	--------------

1	Saya sudah memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi ini	19	1
2	Saya merasa senang mengikuti layanan bimbingan klasikal	20	0
3	Saya akan menerapkan pengetahuan yang saya dapatkan tentang emosi	19	0
4	Saya akan melaksanakan hal-hal positif agar saya selalu bahagia	20	0
5	Saya merasa materi ini sangat bermanfaat bagi kami	19	1

Data yang terdapat di Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memberikan reaksi yang sangat baik terhadap layanan klasikal. Sekitar 95% siswa mengatakan bahwa mereka memahami tujuan dari materi, dan 100% siswa merasa puas saat mengikuti layanan tersebut. Selain itu, seluruh siswa menyatakan keinginan untuk melakukan hal-hal positif, dan 95% siswa merasakan manfaat dari materi yang diajarkan. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan klasikal yang diberikan tidak hanya disukai oleh siswa, tetapi juga memberikan arti dan motivasi untuk menerapkan materi dalam kehidupan sehari-hari.

3. Action

Pada bagian ketiga, para siswa diminta untuk menjelaskan tindakan yang akan mereka ambil jika melihat atau mengetahui bahwa teman mereka berada dalam keadaan sedih atau marah. Dari analisis yang dilakukan, mayoritas siswa menunjukkan respon yang mencerminkan sikap empati dan kepedulian terhadap perasaan teman sebaya mereka.

Umumnya, siswa menjawab bahwa mereka akan mendengarkan cerita teman terlebih dahulu, memberi ruang agar emosi temannya dapat disalurkan, dan kemudian memberikan dukungan atau solusi. Sebagian siswa juga mengemukakan akan mengajak temannya berbicara, menghibur dengan candaan, atau mengajak berjalan-jalan agar teman merasa lebih baik. Berikut adalah contoh-contoh pernyataan dari siswa:

“Saya akan menyuruh dia cerita apa yang bikin dia merasa sedih jika siap untuk menceritakannya.”

“Ketika dia sedih, saya bisa membuat dia tertawa dengan lelucon atau mengajak dia jalan-jalan.”

“Kita harus mendengarkan ceritanya dan memberikan solusi dari permasalahan yang ia alami.”

“Saya menenangkan teman supaya emosinya reda.”

Dari jawaban-jawaban tersebut, tampak bahwa siswa tidak hanya menyadari arti penting pengendalian emosi bagi diri mereka, tetapi juga mulai menunjukkan perhatian terhadap regulasi emosi orang lain. Ini menunjukkan bahwa layanan klasikal tidak hanya memengaruhi aspek berpikir, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan sikap sosial dan rasa empati dalam kehidupan sehari-hari.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan klasikal yang diberikan oleh siswa kelas X dan XI SMKS Harapan Mekar 2 berdampak positif terhadap pemahaman, sikap, dan perilaku siswa terkait dengan regulasi emosi. Data dianalisis dari tiga sudut pandang yang terdapat dalam instrumen evaluasi setelah layanan, yaitu *understanding*, *comfortable*, dan *action*. Ketiga sudut pandang ini saling mendukung untuk memberikan gambaran keseluruhan mengenai efektivitas layanan klasikal.

1. Pemahaman Konsep Emosi (*understanding*)

Pada bagian pengertian, siswa diminta untuk memberikan contoh emosi positif dan negatif serta menjelaskan cara mereka mengatasi perasaan seperti sedih dan marah. Respon siswa menunjukkan bahwa mereka memiliki pemahaman yang baik mengenai berbagai emosi. Banyak di antara mereka menyebutkan emosi positif seperti “senang”, “percaya diri”, dan “bangga”, serta emosi negatif seperti “marah”, “sedih”, dan “kesal”. Ini mengindikasikan bahwa materi layanan telah berhasil memberikan pemahaman mendasar mengenai pengelompokan emosi dan pentingnya mengenali emosi sejak dini.

Di samping itu, cara siswa menangani emosi seperti “menenangkan diri”, “mengambil napas dalam-dalam”, “berbicara dengan teman atau guru BK”, dan “mengalihkan perhatian” menunjukkan bahwa mereka mulai memahami teknik pengelolaan emosi yang sederhana namun efektif. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (Kristiana & Widayanti, 2021) yang menyebutkan bahwa pemahaman tentang konsep emosi merupakan langkah awal dalam proses pengaturan emosi yang berkualitas dan dapat diajarkan melalui layanan klasikal yang disampaikan dengan cara yang terorganisir. Pemahaman ini menjadi dasar yang krusial agar siswa dapat mengenali isyarat emosional dalam diri mereka sebelum mengekspresikannya secara positif.

2. Sikap Terhadap Layanan (*comfortable*)

Data dari bagian *comfortable* menunjukkan bahwa hampir semua siswa merasa senang mengikuti layanan klasikal dan mengerti tujuan dari materi yang disampaikan. Lima pernyataan yang diukur dengan pilihan "Setuju" dan "Tidak Setuju" menunjukkan hasil yang sangat positif, dengan tingkat persetujuan berkisar antara 95% hingga 100%. Ini mencerminkan bahwa siswa tidak hanya memahami isi dari layanan, tetapi juga memiliki sikap positif terhadap pelaksanaannya.

Sebanyak 100% siswa menyatakan senang mengikuti layanan tersebut, dan 95% menyatakan siap untuk menerapkan isi layanan dalam kehidupan sehari-hari. Tingginya tingkat penerimaan ini menunjukkan bahwa layanan klasikal telah dirancang dan dilaksanakan dengan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik siswa. Temuan ini sejalan dengan dalam buku (Anwar, 2023) yang menegaskan bahwa layanan klasikal yang bersifat interaktif, komunikatif, serta kontekstual dapat meningkatkan keterlibatan emosional siswa dan menumbuhkan rasa memiliki terhadap materi layanan.

Sikap positif siswa terhadap layanan juga memperkuat pendapat bahwa efektivitas layanan bimbingan tidak hanya bisa diukur dari pemahaman materi, tetapi juga dari bagaimana siswa merasakan pengalaman mereka selama kegiatan. Sikap senang, rasa bermanfaat, dan kesiapan untuk menerapkan materi menunjukkan bahwa tujuan layanan klasikal tidak hanya dipahami dari segi kognitif, melainkan juga ditanamkan dalam aspek afektif siswa.

3. Perilaku dan Respons Sosial (*Action*)

Pada bagian *action*, siswa diminta untuk menggambarkan reaksi mereka saat melihat teman yang sedang merasa sedih atau marah. Sebagian besar siswa memberikan jawaban yang mencerminkan empati dan perhatian sosial, seperti mendengarkan cerita, memberikan saran, mengajak berbicara atau bermain, serta berusaha menemukan solusi. Ungkapan seperti “Saya membiarkannya mengeluarkan emosinya, kemudian saya ajak berdiskusi” atau “Saya berusaha menenangkannya agar pikirannya tidak bingung” menunjukkan bahwa siswa tidak hanya belajar untuk mengenali emosi mereka sendiri, tetapi juga mulai mengembangkan sikap peduli terhadap orang lain.

Tanggapan ini menunjukkan bahwa layanan klasikal yang disediakan tidak hanya mempengaruhi pemahaman individu siswa, tetapi juga berdampak pada cara mereka berinteraksi dengan orang lain. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (Widyanti & Naqiyah, 2023) yang mengungkapkan bahwa pengelolaan emosi yang dibentuk melalui bimbingan klasikal juga menghasilkan peningkatan dalam empati sosial dan kemampuan

untuk mendukung teman sebaya. Dalam konteks pendidikan karakter, kemampuan untuk hadir dan menjadi pendengar yang baik bagi teman merupakan bentuk internalisasi dari pendidikan emosional yang positif.

4. Implikasi Teoretis dan Praktis

Secara teoretis, temuan dari penelitian ini memperkuat pandangan (Gross & Thompson, 2007, dalam Rahmawati et al., 2024) yang menyatakan bahwa pengaturan emosi melibatkan tiga komponen penting, yaitu kesadaran akan emosi, pemahaman terhadap penyebabnya, serta kemampuan untuk mengelola ekspresi dengan cara yang adaptif. Ketiga elemen tersebut terlihat dalam data yang diperoleh dari penelitian ini. Pemahaman murid tentang emosi, sikap positif terhadap layanan, serta kecenderungan untuk menunjukkan perilaku empatik membuktikan bahwa layanan klasikal telah berhasil menjangkau aspek kognitif, afektif, dan sosial dalam proses regulasi emosi.

Dalam praktiknya, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa layanan klasikal dapat berfungsi sebagai metode bimbingan yang efektif untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi siswa, terutama di tingkat SMK yang sering menghadapi tekanan baik dari segi akademis maupun sosial. Guru BK bisa menggunakan temuan ini sebagai landasan untuk merancang program layanan yang lebih berkelanjutan, tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga dalam mendukung kesejahteraan emosional siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan diskusi yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa layanan klasikal sangat efektif dalam meningkatkan pengaturan emosi siswa kelas X dan XI di SMKS Harapan Mekar 2. Setelah mengikuti layanan tersebut, siswa menunjukkan pemahaman yang baik tentang konsep emosi, mampu mengenali strategi untuk mengelola emosi pribadi, serta menunjukkan sikap empatik terhadap kondisi emosional teman-teman mereka.

Data kuantitatif di bagian "*comfortable*" menunjukkan bahwa mayoritas siswa merasa senang berpartisipasi dalam layanan, memahami tujuan dari materi yang disampaikan, dan berniat untuk menerapkan pengetahuan yang didapatkan. Di sisi lain, data kualitatif dari bagian "*understanding*" dan "*action*" menunjukkan bahwa siswa tidak hanya mengerti isi materi, tetapi juga mulai menerapkan nilai-nilai pengaturan emosi dalam interaksi sosial mereka di lingkungan sekolah.

Secara teori, hasil ini memperkuat pandangan Gross dan Thompson (2007 dalam Rahmawati et al., 2024) bahwa regulasi emosi meliputi kesadaran terhadap emosi, pemahaman yang mendalam tentang penyebabnya, dan kemampuan untuk mengelola ekspresi secara adaptif. Ketiga elemen tersebut tercermin dalam hasil evaluasi siswa setelah mengikuti layanan klasikal.

Secara praktis, penelitian ini menunjukkan bahwa layanan klasikal dapat dimanfaatkan oleh para guru Bimbingan dan Konseling secara optimal sebagai strategi dalam pengembangan aspek emosional siswa. Layanan ini tidak hanya berfungsi untuk membentuk pemahaman kognitif, tetapi juga mendorong terbentuknya sikap sosial dan keterampilan pengelolaan diri. Oleh karena itu, layanan klasikal perlu direncanakan dan dilaksanakan secara berkelanjutan agar dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat.

Daftar Pustaka

- Anwar, R. (2023). *Bimbingan Klasikal Hots Dan Tpack Dalam Kurikulum Merdeka: Suatu Pendekatan Best Practice*. Feniks Muda Sejahtera.
- Kristiana, I. F., & Widayanti, C. G. (2021). *Buku ajar psikologi anak berkebutuhan khusus*.
- Marsiwi, D. T. L. (2023). Meningkatkan Regulasi Diri Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Metode Jigsaw. In *Prosiding PSNPPG*.

- Naqiyah, N., & Yunita, T. Y. (2023). Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi pada Peserta Didik SMK. *Jurnal BK UNESA*.
- Rahmawati, N. A., Ifitah, S. L., Azis, D. K., & Ali, M. (2024). Analisis kecerdasan dan regulasi emosi anak usia dini dalam cerita anak “Bermain di Taman Kota” karya Watiek Ideo. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 9(2), 98–106.
- Sanosa, K., Rini, W. A., & Arifianto, Y. A. (2022). Upaya Meningkatkan Mutu Pendidikan Kristiani melalui Pengembangan Self Control. *Didaktik: Jurnal Kependidikan*, 5(1). <https://doi.org/10.32490/didaktik.v5i1.7>
- Titania, P., Rakhmawati, D., & Primaningrum, M. (2025). Upaya Mengembangkan Regulasi Emosi melalui Role Playing di SMK LPI. *JIMI*.
- Widyanti, S. A., & Naqiyah, N. (2023). Efektivitas konseling kelompok teknik self talk untuk meregulasi emosi remaja SMPN 46 Surabaya. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 12–21. <https://journal.unindra.ac.id/index.php/terapeutik/article/view/1063>