



## The Application of Classical Guidance Based on Problem-Based Learning to Improve Students' Positive Emotions

Senia Pradirga Lasambouw

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan, Indonesia

**Abstract :** This study aims to determine the application of classical guidance services based on Problem Based Learning in improving the positive emotions of seventh grade students at SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan. This study uses the Guidance and Counseling Action Research method in two cycles, each consisting of the stages of planning, implementation, observation, and reflection. The research subjects were 30 students exhibiting symptoms of low positive emotions, such as low self-confidence, decreased motivation to learn, and low academic optimism. The instrument used was a Likert scale questionnaire. The measurement results showed an increase in the average score from 58.25 on the pre-test to 66.50 on the post-test of Cycle I, and further increased to 76.50 on the post-test of Cycle II. These findings demonstrate that classical guidance services based on Problem-Based Learning are effective in enhancing students' positive emotions, both individually and in groups. This study recommends the Problem-Based Learning method as a contextual, reflective, and collaborative approach to support the psychological well-being of students at the junior high school level.

**Keywords :** Classical Guidance; Problem-Based Learning; Positive Emotions; Classical Guidance; Junior High School.

## Penerapan Bimbingan Klasikal Berbasis Problem Based Learning dalam Meningkatkan Emosi Positif Siswa

**Abstrak :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan layanan bimbingan klasikal berbasis Problem Based Learning dalam meningkatkan emosi positif siswa kelas VII di SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling dalam dua siklus yang masing-masing terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 30 siswa yang menunjukkan gejala emosi positif rendah, seperti kurang percaya diri, semangat belajar menurun, dan rendahnya optimisme akademik. Instrumen yang digunakan berupa angket skala likert. Hasil pengukuran menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari 58,25 pada pre-test menjadi 66,50 pada post-test siklus I, dan naik menjadi 76,50 pada post-test siklus II. Temuan ini membuktikan bahwa layanan bimbingan klasikal berbasis Problem Based Learning efektif dalam meningkatkan emosi positif siswa, baik secara individu maupun kelompok. Penelitian ini merekomendasikan metode Problem Based Learning sebagai pendekatan yang kontekstual, reflektif, dan kolaboratif untuk mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik di tingkat Sekolah Menengah Pertama.

**Kata Kunci :** Bimbingan Klasikal; Problem Based Learning; Emosi Positif; Bimbingan Klasikal; Sekolah Menengah Pertama.

### Article history

Received: 28 May 2025

Revised: 17 July 2025

Accepted: 18 Agustus 2025

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution (CC-BY) license



Corresponding Author: Senia Pradirga Lasambouw; [seniappg06@gmail.com](mailto:seniappg06@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Emosi positif merupakan aspek penting dalam perkembangan peserta didik yang berpengaruh terhadap keberhasilan belajar dan penyesuaian sosial. Dalam lingkungan sekolah, siswa yang mampu mempertahankan emosi positif cenderung memiliki motivasi belajar yang tinggi, relasi sosial yang sehat, dan ketahanan dalam menghadapi tantangan akademik. Namun, kenyataannya, tidak semua siswa mampu menjaga kestabilan emosinya, terutama di jenjang pendidikan menengah pertama. Hal ini menuntut adanya intervensi efektif dari layanan bimbingan dan konseling. Dalam konteks pendidikan saat ini, fokus tidak hanya terletak pada penguasaan materi akademis, tetapi juga pada pengembangan aspek emosional dan sosial siswa. Emosi positif, seperti kebahagiaan, kepercayaan diri, dan empati, memiliki peranan yang signifikan dalam proses belajar dan dapat memengaruhi motivasi serta pencapaian akademik siswa. Oleh karena itu, sangat penting bagi pendidik untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pertumbuhan emosi positif di kalangan siswa.

Salah satu pendekatan yang dapat diimplementasikan untuk mencapai tujuan ini adalah bimbingan klasikal yang mengadopsi metode Problem Based Learning (PBL). PBL adalah suatu metode pembelajaran yang menempatkan siswa sebagai pusat dari proses belajar, di mana mereka dihadapkan pada masalah nyata yang memerlukan solusi. Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya belajar untuk mencari jawaban, tetapi juga mengembangkan keterampilan berpikir kritis, kolaborasi, dan komunikasi. PBL didasarkan pada teori konstruktivisme Vygotsky yang menekankan pentingnya interaksi sosial dan pengalaman nyata dalam membentuk pengetahuan siswa, serta teori humanistik Carl Rogers yang menekankan bahwa pembelajaran akan berlangsung efektif jika siswa merasa dihargai, didengar, dan diberi kebebasan untuk berpikir. Diharapkan, metode ini dapat menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif dan menyenangkan, sehingga dapat meningkatkan emosi positif siswa. (Salsabila & Muqowim, 2024)

Pendekatan lain yang dapat dimasukkan dalam implementasikan untuk mencapai tujuan ini adalah bimbingan klasikal yang mengadopsi metode Problem Based Learning (PBL). PBL adalah suatu metode pembelajaran yang menempatkan siswa sebagai pusat dari proses belajar, di mana mereka dihadapkan pada masalah nyata yang memerlukan solusi. Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya belajar untuk mencari jawaban, tetapi juga mengembangkan keterampilan berpikir kritis, kolaborasi, dan komunikasi. PBL juga sejalan dengan teori *Self-Determination* dari Deci dan Ryan yang menekankan bahwa motivasi intrinsik siswa akan tumbuh ketika kebutuhan dasar mereka yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan terpenuhi dalam proses belajar. Selain itu, PBL relevan dengan teori *Emotional Intelligence* dari Goleman yang menyatakan bahwa kemampuan mengenali dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain sangat penting dalam keberhasilan belajar dan hubungan sosial. Diharapkan, metode ini dapat menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif dan menyenangkan, sehingga dapat meningkatkan emosi positif siswa. (Wikipedia, 2020)

Bimbingan klasikal adalah layanan konseling yang dilakukan untuk kelompok besar (kelas) dengan tujuan meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan sosial siswa. Ketika dikombinasikan dengan pendekatan PBL yang melibatkan masalah otentik dari kehidupan sehari-hari lihatannya menjadi lebih menyentuh aspek emosional siswa. PBL mendorong siswa untuk berpikir kritis, aktif berdiskusi, serta bertanggung jawab dalam menyelesaikan masalah. Menurut Kompasiana, penggunaan kasus regulasi emosi meningkatkan partisipasi dan kemampuan siswa dalam mengelola emosi, karena mereka secara langsung menganalisis dan mencari solusi dari contoh situasi yang relevan (Arul & Ulfa, 2024)

Dalam konteks bimbingan klasikal, penerapan PBL memberikan kesempatan bagi siswa untuk berbagi pengalaman, berdiskusi, dan saling mendukung dalam menghadapi berbagai tantangan. Dengan melibatkan siswa dalam proses pemecahan masalah, mereka akan merasa lebih terlibat dan memiliki kontrol atas pembelajaran mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan emosional.

Problem Based Learning (PBL) merupakan metode pembelajaran yang berakar dari filsafat pendidikan progresif John Dewey yang menekankan belajar melalui pengalaman dan refleksi aktif, serta dikembangkan secara khusus oleh Howard S. Barrows yang memfokuskan pembelajaran pada pemecahan masalah nyata untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan mandiri. Teori konstruktivisme dari David H. Jonassen memperkuat PBL dengan menekankan bahwa pembelajaran terjadi ketika siswa secara aktif membangun pengetahuan melalui penyelesaian masalah kontekstual. Konsep zona perkembangan proksimal dari Lev Vygotsky juga relevan, karena PBL melibatkan interaksi sosial dan bantuan dari guru atau teman dalam mengatasi tantangan pembelajaran. Selain itu, Seymour Papert menambahkan perspektif konstruktivisme konstruktif yang menekankan pentingnya penciptaan produk nyata selama proses pembelajaran, sedangkan Joseph Schwab dan Hilda Taba menegaskan bahwa konteks dunia nyata dan pengalaman aktif sangat penting dalam mengembangkan keterampilan analisis dan sintesis siswa melalui PBL. Semua teori ini secara bersama-sama membentuk dasar kuat bagi penerapan PBL yang efektif dalam pendidikan modern. (Engle, 2017)

Penerapan PBL dalam bimbingan klasikal menciptakan pengalaman sukses kelompok, mendorong rasa bangga karena siswa berkontribusi aktif, dan memperkuat rasa memiliki (*belongingness*) dalam kelompok. Selain itu, refleksi dirancang untuk meningkatkan kesadaran diri dan pengendalian diri. Secara langsung, hal ini berdampak pada peningkatan emosi positif seperti kepercayaan diri, antusiasme, kebanggaan, serta ketenangan. (Nu'man, 2023)

Artikel ini bertujuan untuk membahas penerapan bimbingan klasikal berbasis PBL sebagai strategi untuk meningkatkan emosi positif di kalangan siswa SMP. Melalui analisis dan studi kasus, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas pendekatan ini dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan emosional siswa.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam setting sekolah, dengan tujuan untuk meningkatkan emosi positif siswa melalui penerapan layanan bimbingan klasikal berbasis Problem Based Learning (PBL). Pendekatan PTBK dipilih karena memungkinkan peneliti untuk melakukan refleksi terhadap praktik layanan yang dilaksanakan, sekaligus melakukan perbaikan secara berkelanjutan berdasarkan siklus tindakan.

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan selama dua siklus, masing-masing siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Setiap siklus dilaksanakan secara sistematis dan berorientasi pada peningkatan aspek emosi positif siswa.

Subjek penelitian adalah 30 siswa kelas VII yang menunjukkan gejala rendahnya emosi positif, seperti kurang percaya diri, cemas menghadapi tugas sekolah, dan pasif dalam kegiatan belajar. Siswa dipilih berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru BK. Objek penelitian adalah peningkatan emosi positif siswa yang mencakup empat aspek utama: (1) rasa percaya diri, (2) semangat belajar, (3) sikap optimis, dan (4) kepuasan terhadap diri sendiri.

Langkah-langkah tindakan dilakukan dalam bentuk layanan bimbingan klasikal sebanyak 3 pertemuan per siklus, dengan skenario berbasis Problem Based Learning. Setiap sesi dirancang agar siswa dapat mendiskusikan masalah nyata, mengeksplorasi solusi, dan merefleksikan pengalaman belajar mereka.

Pengumpulan data dilakukan melalui:

1. Instrumen angket skala emosi positif, yang diisi oleh siswa pada awal dan akhir setiap siklus.
2. Observasi, yang dilakukan oleh peneliti dan guru kolaborator untuk menilai keterlibatan siswa selama sesi berlangsung.
3. Wawancara, untuk menggali pengalaman dan perasaan siswa selama mengikuti layanan.

Analisis data dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif. Secara kuantitatif, data dari angket dianalisis dengan menghitung peningkatan skor antar siklus. Secara kualitatif, hasil observasi dan

wawancara dianalisis melalui reduksi data dan interpretasi naratif untuk mengungkap perubahan sikap dan perilaku siswa. Dengan pendekatan PTBK ini, diharapkan terjadi perbaikan berkelanjutan dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal, serta peningkatan nyata dalam emosi positif siswa sebagai bentuk keberhasilan tindakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Pada tahap pra siklus (pre-test), rata-rata emosi positif siswa masih tergolong rendah, yang tercermin dalam beberapa indikator seperti rasa ragu, rendah diri, dan sikap pasif dalam proses pembelajaran. Nilai pre-test menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa hanya mencapai 58, semangat belajar 60, optimisme 56, dan kepuasan diri 59. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki landasan afektif yang kuat untuk mendukung proses belajar yang aktif dan mandiri.

Setelah pelaksanaan intervensi layanan bimbingan klasikal berbasis Problem-Based Learning (PBL) pada siklus I, terjadi peningkatan pada seluruh aspek emosi positif siswa. Kepercayaan diri meningkat menjadi 67, semangat belajar menjadi 68, optimisme mencapai 66, dan kepuasan diri naik ke angka 65. Meski peningkatan yang terjadi belum maksimal, hal ini menunjukkan bahwa proses PBL yang melibatkan siswa dalam diskusi dan pemecahan masalah mulai membuahkan hasil. Siswa tampak lebih antusias dalam mengikuti kegiatan, mulai berani mengemukakan pendapat, dan menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif selama sesi bimbingan.

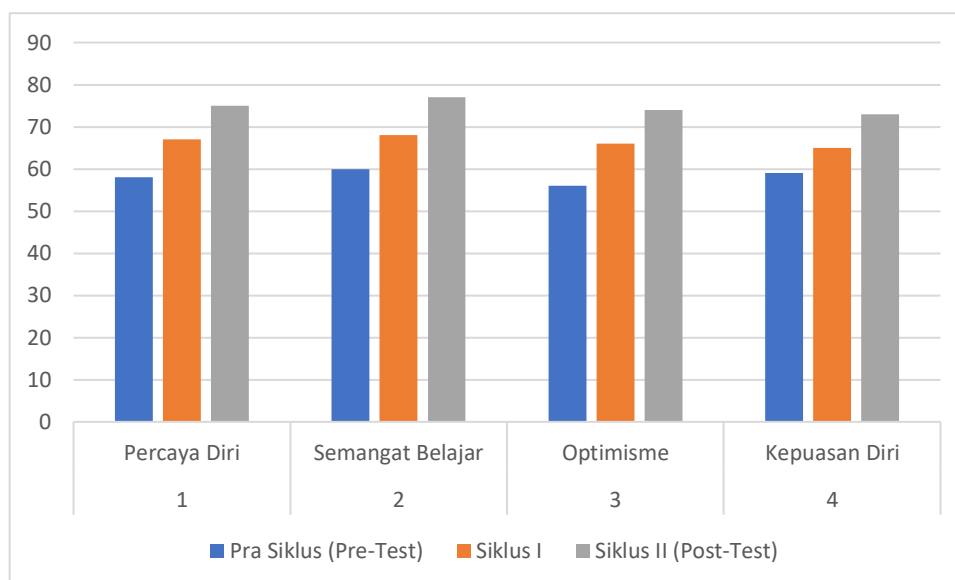
Pada pelaksanaan Siklus II, peningkatan emosi positif siswa menjadi lebih signifikan. Rata-rata skor seluruh aspek menunjukkan peningkatan yang konsisten. Kepercayaan diri naik menjadi 76, semangat belajar 80, optimisme 73, dan kepuasan diri mencapai 75. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah dua siklus layanan bimbingan klasikal berbasis PBL, siswa tidak hanya lebih percaya diri, tetapi juga menunjukkan sikap optimis dan kepuasan terhadap proses belajar yang mereka alami. Berarti bahwa intervensi yang diberikan efektif secara signifikan dalam meningkatkan emosi positif siswa.

Melalui pendekatan PBL dalam layanan bimbingan klasikal, siswa terdorong untuk lebih aktif, berpikir kritis, dan bekerja sama secara kolaboratif. Pendekatan ini terbukti mampu memperkuat aspek afektif siswa secara menyeluruh, baik dalam kepercayaan diri, semangat belajar, optimisme, maupun kepuasan terhadap diri sendiri.

**Tabel 1. Hasil Pre-Test Dan Post-Test, Siklus I, Dan Siklus II Emosi Positif Siswa**

No	Aspek	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
1	Percaya Diri	58	67	76
2	Semangat Belajar	60	68	80
3	Optimisme	56	66	73
4	Kepuasan Diri	59	65	75
<b>Rata-rata</b>		<b>58,25</b>	<b>66,50</b>	<b>76,50</b>

Selanjutnya, didesain kedalam grafik peningkatan skor emosi positif berdasarkan ketiga tahap tersebut.



**Gambar 1. Grafik Peningkatan Skor Emosi Positif**

### Pembahasan

Peneliti menyebarkan angket kepada siswa kelas VII-2 sebagai kelas eksperimen untuk menguji validitas item-instrument yang digunakan. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari keseluruhan item angket, sebanyak 29 butir dinyatakan valid, terdiri dari 14 butir positif dan 15 butir negatif. Angket yang tervalidasi selanjutnya diberikan kembali kepada delapan siswa kelas VII-2 dengan tingkat kemarahan tinggi sebagai sampel penelitian.

Kedelapan siswa tersebut mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan anger management. Setelah rangkaian layanan selesai, peneliti melakukan pengumpulan data melalui angket post-test untuk mengukur perubahan dalam pengendalian emosi. Berdasarkan hasil post-test, diketahui bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan dalam pengendalian emosi, walaupun masih terbagi pada dua kategori, yaitu sedang dan rendah.

Layanan konseling kelompok dilaksanakan dalam empat pertemuan yang disusun berdasarkan aspek-aspek pengendalian emosi menurut Rakhmat (2013). Pertemuan pertama membahas pengenalan emosi marah, yang meliputi definisi emosi, karakteristik marah, tanda-tanda emosi marah, faktor pemicu, serta dampak negatif apabila emosi tersebut tidak dikelola dengan baik.

Pada pertemuan kedua, fokus topik adalah pengendalian emosi marah. Siswa diberikan pemahaman mengenai definisi pengendalian emosi, ciri-ciri individu yang mampu mengelola emosinya, jenis-jenis strategi pengendalian, upaya meningkatkan kemampuan emosional, serta relevansi keterampilan pengendalian emosi dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di lingkungan sekolah. Topik pertemuan ketiga adalah strategi meredakan emosi marah. Siswa diajak memahami konsep pengelolaan emosi secara praktis, yang mencakup teknik-teknik sederhana untuk meredakan kemarahan secara sehat dan konstruktif. Teknik tersebut meliputi latihan relaksasi, refleksi diri, serta teknik pernapasan.

Pada pertemuan keempat, fokus diberikan pada kemampuan mengungkapkan emosi secara asertif. Dalam sesi ini, siswa dibimbing untuk memahami definisi perilaku asertif, elemen-elemen penting komunikasi asertif, serta manfaatnya yakni mengungkapkan emosi dengan tepat tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain. Tujuan pendekatan ini adalah membantu siswa agar mampu mengekspresikan kemarahan dengan cara yang sehat dan konstruktif, tanpa melukai atau menekan perasaan mereka. (Pradnyasari & Tjakrawiralaksana, 2021).

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok, peneliti memulai dengan sesi brainstorming untuk mengeksplorasi pemahaman siswa tentang pengalaman amarah mereka. Siswa diarahkan mengenal emosi marah dari dua sudut pandang: faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kondisi fisik dan mental seperti suasana hati, stres, kesehatan, dan dorongan nafsu.

Sebaliknya, faktor eksternal berkaitan dengan pengaruh lingkungan kualitas relasi dengan orang tua, kondisi sekitar, aspek genetik, dan dukungan sosial dari keluarga atau teman.

Selanjutnya, dalam sesi *judging*, anggota kelompok diberikan kesempatan untuk mencurahkan ide-ide mereka terkait dengan strategi pengelolaan emosi marah dalam kehidupan sehari-hari. Mereka diajak untuk memahami bahwa pengendalian emosi bukan hanya soal menahan amarah, tetapi melibatkan empat aspek utama: pengendalian pikiran (mengelola persepsi dan pemaknaan), pengendalian rasa (mengatur perasaan negatif), pengendalian motorik (mengelola reaksi tubuh), dan pengendalian fisiologis (seperti pernapasan dan detak jantung).

Selanjutnya pada tahap *choosing*, siswa secara aktif memilih strategi pengelolaan emosi yang paling relevan dan efektif, baik untuk konteks pribadi maupun sosial. Proses ini membantu mereka mengenali keberadaan diri, potensi, membangun pola pikir positif, merespons dengan bijak, dan lebih terbuka terhadap perbedaan serta kritik.

Pada tahap *reciting*, siswa merumuskan strategi pengendalian emosi secara konkret. Mereka mempraktikkan penggunaan kalimat "aku" (I-message) untuk menyampaikan emosi dan kebutuhan secara asertif, tanpa menyudutkan orang lain. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi kelompok untuk merumuskan solusi yang realistis dan relevan. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat keterampilan pengelolaan emosi, tetapi juga membangun solidaritas dan dukungan antaranggota kelompok.

Kemudian tahap *practicing*, siswa melatih kemampuan mengelola emosi marah menggunakan berbagai strategi yang telah dipelajari seperti pernapasan dalam, relaksasi, dan modalitas kognitif. Fokus utamanya adalah kemampuan memilah jenis emosi dan menyalurkan kemarahan secara tepat, tanpa meledak-ledak atau membahayakan diri dan orang lain.

Selanjutnya, pada tahap *processing*, siswa diajak untuk mengintegrasikan pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh ke dalam kehidupan sehari-hari. Mereka dibimbing untuk memahami pentingnya pengendalian diri dalam menghadapi konflik atau permasalahan, serta bagaimana sikap tenang dan pengelolaan emosi yang baik dapat membantu mereka menyelesaikan masalah secara lebih bijaksana dan efektif.

Tahap berikutnya adalah *reinforcing activities*, yaitu pemberian penguatan melalui dukungan dari lingkungan sekitar. Dalam hal ini peran guru, teman sebaya, dan keluarga menjadi faktor penting dalam membantu siswa menyalurkan emosi secara positif dan menjalin interaksi sosial yang lebih sehat. Lingkungan yang suportif dapat menjadi sarana penguatan keberhasilan siswa dalam menerapkan teknik pengendalian emosi secara berkelanjutan. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, peneliti memberikan kesimpulan terhadap proses pelaksanaan konseling kelompok. Kesimpulan ini mencakup refleksi bersama atas pengalaman selama mengikuti sesi konseling, perubahan yang dialami siswa, serta pemahaman yang telah terbentuk tentang pentingnya pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap terakhir dalam konseling kelompok adalah tahap pengakhiran. Pada sesi ini, peneliti menyampaikan bahwa kegiatan akan segera ditutup. Para siswa diberi kesempatan untuk menyampaikan kesan dan pesan mereka selama mengikuti kegiatan, sekaligus menyepakati rencana atau jadwal pertemuan berikutnya jika diperlukan. Kegiatan diakhiri dengan doa bersama sebagai bentuk refleksi dan penutup yang khidmat, serta pengisian lembar *laissez* (BMB3) sebagai bagian dari administrasi kegiatan konseling kelompok. (Latipun, 2020).

Dengan demikian, salah satu upaya yang lebih efektif untuk mengendalikan emosi adalah melalui pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *anger management* (Hasmiati et al., 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2024) menunjukkan bahwa bimbingan klasikal berbasis PBL secara signifikan meningkatkan self-confidence siswa dari 57,2 % meningkat menjadi 65,7 % setelah dua siklus intervensi. Hal ini menunjukkan peningkatan aspek emosi positif seperti keberanian mengekspresikan diri selaras dengan peningkatan emosi positif (rasa percaya diri, semangat, optimisme) yang dilaporkan di penelitian SMP 5 Percut Sei Tuan. Selain itu, Laksono (2025) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok PBL berhasil meningkatkan efikasi diri akademik, yang merupakan cerminan aspek afektif positif terutama rasa

percaya diri dalam konteks akademik. Peningkatan ini juga sejalan dengan pertumbuhan emosi positif seperti optimisme dan kepuasan diri seperti ditemukan di Percut Sei Tuan.

Selanjutnya, Lailah (2024) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa PBL dalam bimbingan klasikal memperkuat interaksi sosial; siswa menjadi lebih aktif, kolaboratif, dan saling mendukung. Penguatan relasi sosial ini merupakan faktor yang mendukung terbentuknya rasa optimisme dan kepuasan diri bagian dari emosi positif. Secara keseluruhan, riset-riset ini menunjukkan pola konsisten: bimbingan klasikal berbasis PBL meningkatkan berbagai dimensi positif kepercayaan diri, efikasi akademik, regulasi emosi, dan interaksi sosial. Hal ini menegaskan bahwa teori dan hasil empiris sebelumnya mendukung klaim bahwa PBL dalam bimbingan klasikal adalah strategi efektif untuk memperkuat emosi positif peserta didik SMP.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan melalui dua siklus tindakan dalam pendekatan PTBK, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan metode *Problem Based Learning* (PBL) secara nyata mampu meningkatkan emosi positif siswa kelas VII di SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan. Peningkatan emosi positif ini tercermin dari hasil pengukuran kuantitatif yang menunjukkan kenaikan skor rata-rata dari 58,25 pada saat pre-test, menjadi 66,50 pada post-test siklus I, dan mencapai 76,50 pada post-test siklus II. Aspek-aspek emosi positif yang diteliti meliputi rasa percaya diri, semangat belajar, optimisme, dan kepuasan diri, yang semuanya menunjukkan tren peningkatan secara konsisten. Melalui kegiatan berbasis masalah yang disusun secara sistematis, siswa menjadi lebih aktif dalam mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah yang relevan dengan kehidupan mereka, sehingga berdampak langsung pada penguatan aspek afektif mereka. Dengan demikian, penerapan bimbingan klasikal berbasis PBL terbukti sebagai strategi yang efektif dan layak direkomendasikan untuk diterapkan dalam praktik layanan bimbingan dan konseling di sekolah menengah sebagai upaya penguatan kesejahteraan psikologis dan emosi positif peserta didik.

## REFERENSI

- Arul, M. F. R., & Ulfa, U. D. R. (2024). Keefektifan Layanan Bimbingan Klasikal Teknik Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Kesadaran Beragama. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(1), 95–106. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v4i1.495>
- Astuti, R. H. Y., Suhendri, S., & Indraswati, V. (2024). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas IX H Melalui Bimbingan Klasikal Model Problem Based Learning Di SMP Negeri 1 Semarang. *Educatio*, 19(1), 200–209. <https://doi.org/10.29408/edc.v19i1.25807>
- Engle, K. K. (2017). Problem-Based Learning: An Approach to Medical Education. In *The American Journal of Occupational Therapy* (Vol. 35, Issue 8, pp. 539–539). <https://doi.org/10.5014/ajot.35.8.539b>
- Hasmiati, Oslan, J., & Rachmawaty. (2018). Penerapan Model Problem Based Learning (PBL) dalam Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kreatif dan Hasil Belajar Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Biologi Dan Pembelajarannya*, 257–262.
- Lailah, A., Khotimah, N., Hariastuti, R. T., & Mardiyas, S. (2024). Implementasi Bimbingan Klasikal dengan Teknik Problem Based Learning (PBL) untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas. *Journal of Education Research*, 5(2), 1943–1946. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i2.1121>
- Laksono, H. Tri. (2025). *Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Problem Based Learning Untuk Menumbuhkan Efikasi Diri Akademik Pelajar Kelas 7B. 2009*, 309–318.
- Latipun. (2020). Konseling Kelompok Perilaku Antisosial : Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Penurunan Perilaku Antisosial pada Remaja di Lembaga Pemasarakatan Anak. *Konseling Kelompok Perilaku Antisosial*, 100.

- Nu'man, M. (2023). Efektivitas Bimbingan Klasikal Metode Problem Based Learning terhadap Kontrol Diri siswa SMON 34 Semarang. *Aleph*, 87(1,2), 149–200. <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2CLUCINEIA%20CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proces>
- Pradnyasari, P. A., & Tjakrawiralaksana, M. A. (2021). Efektivitas Penerapan Anger Management Dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Pada Remaja Laki-Laki. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 19–29. <https://doi.org/10.17509/insight.v5i1.34134>
- Salsabila, Y. R., & Muqowim. (2024). Korelasi Antara Teori Belajar Konstruktivisme Lev Vygotsky Dengan Model Pembelajaran Problem Based Learning (Pbl). *LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(3), 813–827. <https://doi.org/10.51878/learning.v4i3.3185>
- Wikipedia. (2020). *Self Determination Theory* - *Wikipedia*. [https://en.wikipedia.org/wiki/Self-determination\\_theory](https://en.wikipedia.org/wiki/Self-determination_theory)