

**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *PROBLEM BASED LEARNING*  
UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN *REACHING OUT*  
PESERTA DIDIK DI SMP AL-FALAH DELTASARI SIDOARJO**

**Diana Ratna Puspita**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[diana.20024@mhs.unesa.ac.id](mailto:diana.20024@mhs.unesa.ac.id)

**Dr. Denok Setiawati, M.Pd., Kons**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[denoksetiawati@unesa.ac.id](mailto:denoksetiawati@unesa.ac.id)

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui layanan bimbingan kelompok teknik *Problem Based Learning* dapat meningkatkan kemampuan *reaching out* peserta didik di SMP Al-Falah Deltasari Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *pre-experimental* dengan desain *One Group Pre-test Post-test*, serta analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik non parametrik yaitu uji *Wilcoxon*. Pengumpulan data yang digunakan adalah instrumen angket *reaching out* guna mengukur kemampuan *reaching out* pada peserta didik di SMP Al-Falah Deltasari Sidoarjo. Subjek dalam penelitian ini berjumlah delapan (8) peserta didik kelas VII yang memiliki kemampuan *reaching out* tinggi, sedang, dan rendah. Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata skor *pretest* sebesar 90 dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik *Problem Based Learning* mengalami kenaikan menjadi 96. Dari statistik non parametrik hasil pengujian menggunakan *SPSS 23 For Windows* dengan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *Asym.Sign (2-tailed)* lebih kecil yaitu 0.11 ( $0.11 < 0.05$ ) jadi ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa Bimbingan Kelompok Teknik *Problem Based Learning* dapat meningkatkan kemampuan *reaching out* peserta didik SMP Al-Falah Deltasari Sidoarjo.

**Kata kunci:** Bimbingan kelompok, *Reaching out*, *Problem Based Learning*

**Abstract**

*The purpose of this study was to determine the group guidance service Problem Based Learning technique can improve the ability to reach out to students at SMP Al-Falah Deltasari Sidoarjo. This study uses a pre-experimental quantitative method with a One Group Pre-test Post-test design, and data analysis in this study uses non-parametric statistics, namely the Wilcoxon test. The data collection used is a reaching out questionnaire instrument to measure the ability of reaching out to students at SMP Al-Falah Deltasari Sidoarjo. The subjects in this study amounted to eight (8) seventh grade students who had high, medium, and low reaching out abilities. Based on the results of the calculation of the average pretest score of 90 and after participating in group guidance services Problem Based Learning technique has increased to 96. From non-parametric statistics, the test results using SPSS 23 For Windows with the Wilcoxon test obtained a smaller Asym.Sign (2-tailed) value of 0.11 ( $0.11 < 0.05$ ) so this shows that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, it can be concluded that Group Guidance Problem Based Learning technique can improve the reaching out ability of Al-Falah Deltasari Sidoarjo Junior High School students.*

**Keywords:** Group Guidance, *Reaching out*, *Problem Based Learning*

**PENDAHULUAN**

Setiap tahap usia memiliki ciri khas tersendiri yang berbeda dari tahap pertumbuhan yang lain. Seperti juga dengan tahap remaja, mempunyai perbedaan ciri dari tahap kanak-kanak, dewasa dan tua. Selain itu, setiap tahapan mempunyai keadaan dan beban tertentu bagi setiap individu, remaja adalah individu dengan masa perubadahan dari kanak-kanak menuju dewasa, dengan keterkaitan perubahan secara signifikan dalam aspek fisik, kognitif (emosional) dan psikososial. Maka dari itu, ada perbedaan setiap tahap individu mengenai kemampuan

untuk berperilaku dan bertindak dalam menghadapi satu kondisi. Hal tersebut terlihat jelas saat individu mengekspresikan emosinya. Seperti bagaimana mengontrol stress secara baik, menunjukkan amarah dengan kata-kata daripada harus perilaku negatif, menghadapi kondisi pelik atau berbahaya secara tenang, menghadapi situasi yang sedih dengan tepat, menangani kondisi mengejutkan dengan kontrol, memperlihatkan perasaan suka, rasa sayang, cinta kepada orang lain dan sebagainya (Diananda, 2019). Pertumbuhan berlangsung serentak dengan perkembangan fisik, sosial, kognitif, bahasa, dan kreatif. Namun, respon yang berlangsung dari tiap tahap

perkembangan mengalami perubahan pada anak selaras dengan keberlangsungan waktu karena kedewasaan, lingkungan, tanggapan masyarakat sekitarnya, atau bimbingan dari orangtua.

Individu dengan kemampuan untuk meningkatkan hal positif kehidupan dengan cara menerima tantangan atau memanfaatkan kesempatan dan juga meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain disebut *reaching out*. Menurut (Reivich & Shatte, 2003) *reaching out* menggambarkan individu yang memiliki kemampuan untuk mencapai keberhasilan dalam hidupnya dan keberanian dalam melihat masalah sebagai tantangan bukan ancaman. Banyak orang yang tidak mampu melakukan *reaching out* karena mereka telah dididik sejak kecil untuk menghindari dari kesalahan, kegagalan, dan situasi yang menimbulkan rasa malu. Mereka merupakan individu yang lebih suka menjalani kehidupan biasa daripada mengejar kesuksesan, namun diharuskan menghadapi resiko kegagalan dan cacian orang-orang di sekitar. Hal ini memperlihatkan kecenderungan individu untuk melebih-lebihkan (*overestimate*) dalam melihat berbagai kemungkinan buruk yang bisa terjadi di masa mendatang. Individu tersebut mempunyai rasa takut dalam mengoptimalkan kemampuan mereka sampai batas akhir.

Tingkat kemampuan *reaching out* salah satunya sangat berkaitan dengan pola asuh serta struktur di dalam keluarga, bagaimana keutuhan rumah tangga menjadi salah satu faktor penting untuk memperoleh kemampuan melihat aspek positif dalam kehidupan, melihat masalah sebagai tantangan, serta memahami bagaimana menganalisis resiko yang baik (Everall et al., 2006). Sehingga apabila peran keluarga terutama orangtua tidak ada dalam bagian pribadi seseorang, maka memperbesar hilang tujuan hidup. Seperti pada kasus yang diteliti oleh (Islamrinda & Setiawati, 2018) pada peserta didik kelas VIII SMP pada latar belakang permasalahan *broken home* yang berbeda dengan rentang nilai 14-18 poin menunjukkan adanya rasa emosional, rasa benci terhadap anggota keluarga sampai tidak bertegur sapa, rendah diri, minder/iri, dan sering berkata kasar karena merasa sebagai korban yang dirugikan dan terdampak dari masalah keluarga yang menyimpannya. Kemudian peserta didik juga tidak betah dirumah yang menyebabkan pergaulan bebas, sampai membenci ayahnya sendiri akibatnya komunikasi menjadi buruk karena tidak bisa meraih aspek positif dari problematika keluarga yang dihadapi sehingga lebih mudah pasrah di setiap keadaan dan menjadi pribadi yang tidak tahu akan makna hidupnya.

Resiliensi juga menjadi kekuatan dasar sebagai pondasi ketika mengalami situasi sulit seperti di masa pandemi seperti yang dipaparkan oleh (Rahmadani & Daulay, 2023) sebagian di antara peserta didik masuk

pada kategori rendah – sedang mengungkapkan bahwasannya peserta didik tidak memiliki orang di sekitar yang akan mendampingi ketika menghadapi masalah. Meskipun keluarga dan kawan hadir tetapi tidak mudah bagi mereka mengungkapkan secara jujur kepada orang sekitarnya. Terlebih di masa pandemi peserta didik rentan mengalami stress dan kurang produktif karena belajar hanya di rumah dan kurangnya interaksi dengan lingkungan luar sehingga membuat terbiasa menyalahkan dan berlarut meratapi keadaan, sehingga remaja penting memiliki setiap aspek positif pada saat menumbuhkan kekuatan emosional dan psikologis. Apabila terdapat peningkatan ketahanan, maka rasa berani, ketekunan, rasionalitas, wawasan juga menjadi hal baik bagi individu. Maka *reaching out* cukup berpengaruh terhadap akademik peserta didik dalam menggapai aspek positif dari hidupnya sesudah mengalami sebuah masalah sehingga semua aspek kehidupan menjadi positif. Indikator pada faktor ini yakni mampu memutuskan sesuatu dengan baik dan mampu mengatasi permasalahan dengan baik.

Penelitian lain menunjukkan hasil *reaching out* yang tinggi dilakukan oleh (Saenab et al., 2022) keterampilan peserta didik terhadap aspek kemampuan meraih apa yang diinginkan sebagai salah satu indikator *reaching out* diperoleh rata-rata sebesar 76% yang menunjukkan bahwa peserta didik mempunyai rasa terbuka dalam merespon hal sulit dan mempunyai keterampilan untuk menggapai aspek positif, seperti contoh apabila mendapatkan nilai yang kurang memuaskan, peserta didik akan mencari akar masalah dan bangkit untuk memperbaikinya. Selain itu *reaching out* yang tinggi menunjukkan peserta didik menjadi pribadi dengan adanya keberanian dalam mengatasi segala rasa takut yang menjadi ancaman dalam hidupnya dan mempunyai dorongan dalam meraih tujuan dan impian.

Berdasar dari hasil observasi yang dilaksanakan di SMP Al-Falah Deltasari serta hasil sebaran angket kebutuhan peserta didik kelas VII diperoleh hasil mengenai masalah pribadi dan sosial sangat tinggi. Perasaan rendah diri mendapatkan presentase sejumlah 47,54% perasaan malu ketika berinteraksi dengan guru dan karyawan di sekolah 27,87%, serta hubungan pertemanan yang kurang baik 73.17%. Hal tersebut menunjukkan sebagian dari mereka sering mengeluh dengan kondisi yang dilami, adanya pemikiran selalu takut untuk memulai hal baru, gagal, serta peserta didik masih banyak mengalami pertengkaran dengan teman sebaya dikarenakan belum cukup mampu mengontrol dirinya apabila dihadapkan permasalahan seperti tidak bisa menganalisis tindakan atau masalah yang akan terjadi sehingga ketika bertengkar komunikasi menjadi buruk dan kualitas hubungan pertemanan menjadi tidak sehat. Selain itu guru BK masih mendapati peserta didik yang berlarut-

larut apabila mendapat sebuah masalah yang menyebabkan kurangnya melihat aspek positif pada sebuah masalah.

Apabila permasalahan tersebut diabaikan dengan terus menerus, maka akan mengganggu kehidupan individu peserta didik dalam menghadapi dunia di masa mendatang. Mereka akan diam dan akan terus takut terhadap segala permasalahan yang menimpanya sehingga mempengaruhi hubungan interpersonalnya. Menanggapi fenomena di atas, apabila peserta didik memiliki tingkat *reaching out* yang rendah, maka dikhawatirkan ia hanya akan menjadi pribadi yang terjebak di keadaan yang sama. Berbagai penelitian menunjukkan peserta didik yang mempunyai tingkat *reaching out* yang tinggi maka peserta didik akan dapat menggapai hal positif ketika mendapatkan sebuah masalah dalam hidup serta mampu mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki untuk meningkatkan keterhubungan dengan orang lain sehingga meningkatkan peluang untuk mengembangkan dirinya. Untuk mengoptimalkan kemampuan tersebut maka peserta didik di sekolah perlu mendapatkan layanan yang sesuai dalam bimbingan dan konseling, yakni layanan bimbingan kelompok dengan tujuan memberikan arahan peserta didik mencapai tujuan yang dimaksudkan.

Bimbingan kelompok berarti membantu orang-orang dalam dinamika kelompok. Hal ini dapat melibatkan pemberian informasi atau melakukan aktivitas bersama untuk membicarakan masalah sekolah, pekerjaan, pribadi, dan sosial. Sebagai sebuah usaha yang dilaksanakan melalui kondisi, perlakuan dan pelaksanaan kelompok. Target bimbingan kelompok yakni para individu dalam kelompok supaya setelah pemberian bimbingan individu memperoleh pemahaman atas dirinya sendiri, penerimaan mengenai diri, pengarahan untuk diri dan perwujudan bagaimana dirinya dalam menuju perkembangan optimal (Hartanti, 2022)

Berdasarkan penjelasan bimbingan kelompok, maka diketahui pelaksanaan pada kegiatan layanan bimbingan kelompok merupakan pemberian layanan untuk membantu individu dengan proses penyampaian informasi dalam dinamika kelompok dan akan membahas topik-topik yang terkait dengan faktor-faktor yang sejalan dengan kemampuan *reaching out* peserta didik. Selain hal tersebut, peserta didik akan mempunyai kemampuan berkoordinasi, berdiskusi, serta meningkatkan wawasan dan kemampuan kognitif dalam mengelola informasi yang diberikan oleh konselor. Dalam menunjang kegiatan layanan bimbingan kelompok, maka diperlukan teknik yang selaras dengan permasalahan yang ada, dalam penelitian ini *reaching out* berfokus pada kemampuan kognitif sehingga teknik yang dapat digunakan adalah *Problem Based Learning*, dijelaskan dalam (Murniasih, 2021) *Problem Based*

*Learning* atau PBL merupakan teknik yang mendorong peserta didik untuk berpikir lebih kritis, kreatif, dan sistematis sehingga mampu mengembangkan kemampuan kognitif peserta didik untuk meningkatkan kemampuan *reaching out* yang dimilikinya. PBL dikembangkan untuk memenuhi keterampilan tinggi karena dengan pembelajaran berbasis masalah peserta didik secara nyata belajar menyelesaikan masalah kehidupan nyata (*real world problem*) secara sistematis untuk mengonstruksi pengetahuan peserta didik. Masalah sebagai titik awal pembelajaran yang dirancang dan dipilih sebaiknya mempunyai kualitas dan berkaitan dengan dunia nyata peserta didik, menstimulus kognitif, afektif, dan psikomotorik dan juga berkemungkinan peserta didik ketika berdiskusi dengan teman sebaya menemukan solusinya.

Menanggapi permasalahan yang telah dijabarkan pada latar belakang, maka peneliti mengangkat judul “Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik *Problem Based Learning* Untuk Meningkatkan Kemampuan *Reaching out* Peserta Didik SMP Al-Falah Deltasari Sidoarjo.”

#### **METODE**

Dalam pelaksanaan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-experimental One Group Pre-test Post-test*, metode kuantitatif yaitu data penelitian berupa angka-angka dan statistik sebagai analisis guna meneliti suatu populasi atau sampel tertentu, sehingga untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan maka analisis data bersifat kuantitatif/statistik dan pengumpulan data menggunakan instrument penelitian yang sesuai. (Sugiyono, 2010).

Perlakuan diberikan selama tujuh kali yang dibagi menjadi dua sesi yakni bidang pribadi dan bidang sosial, Lalu, diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik *Problem Based Learning* di akhir perlakuan subjek diberikan tes akhir. Hal ini bertujuan untuk melihat skor, sebelum dan setelah pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *Problem Based Learning*.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Al-Falah Deltasari dengan alamat Jl. Anggrek VI No.40, Koreksari, Kureksari, Sidoarjo, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur 61256. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada 1 Mei – 6 Juni 2024. Penelitian ini menggunakan subjek peserta didik kelas VII SMP Al-Falah Deltasari Sidoarjo yang memiliki indentifikasi *reaching out* tinggi, sedang, dan rendah.

Variabel p merujuk pada variabel independent dan variable dependen. Variabel independent pada penelitian ini adalah bimbingan kelompok teknik *Problem Based Learning* dengan definisi operasional Bimbingan kelompok ditujukan kepada 7-12 peserta didik untuk mencegah masalah dan mengembangkan potensi peserta



didik dengan menggunakan teknik *Problem Based Learning* (PBL) yang bertujuan mengembangkan kemampuan pemecahan masalah secara optimal. Sedangkan variabel dependen pada penelitian ini yakni kemampuan *reaching out* yang ditunjukkan karena ada rasa berani untuk melihat masalah bukan sebagai ancaman tapi sebagai tantangan untuk mencapai keberhasilan di dalam hidupnya. Mampu meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain, menganalisis risiko dari suatu masalah serta mampu untuk mengubah hambatan menjadi peluang. Sehingga individu dapat melampaui rasa malu, rasa tidak mampu, perfeksionis, dan *self-handicapping*.

Pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah angket dengan skala *likert* berupa isi pernyataan yang berkaitan tentang tema yang hendak dibahas dengan maksud untuk mendapatkan data informasi dan tanggapan pribadi berkenaan jawaban yang dipilih untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang peristiwa sosial (Sugiyono, 2010).

Instrumen penelitian sebelum disebarkan kepada subjek penelitian memerlukan uji validitas dan reabilitas, menggunakan perhitungan statistik yaitu *product moment* dan uji reliabilitas diukur dengan menggunakan *statistic Alpha Cronbach*. Hasil uji validitas dan reabilitas menggunakan *SPSS 23 For Windows* menunjukkan dari 40 butir pernyataan terdapat 8 butir yang tidak valid. Oleh karena itu, setelah uji validitas didapatkan 32 butir item pernyataan yang valid. Untuk mengetahui angket dapat digunakan sebagai pengumpul data didapatkan uji reliabilitas nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,893 yang bermakna sangat reliabel.

Kemudian melakukan analisis data yang dibantu dengan *SPSS (Statistical Product and Service Solutions) 23 For Windows*. Hasil sampel dengan probabilitas (*asym.sig*) yang diperoleh lalu diuji banding dengan taraf kesalahan untuk melihat hasil hipotesis penelitian ( $H_a$ ) diterima atau ( $H_o$ ) ditolak. Ketentuan keputusan diperoleh apabila nilai *Asym.Sig* < 0.05 maka  $H_a$  diterima dan *Asym.sig* > 0.05 maka  $H_o$  ditolak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Dalam menentukan subjek penelitian dilaksanakan uji *pre-test* pada peserta didik kelas VII. Pengisian angket dilakukan pada tanggal 1 Mei 2024 hingga 9 Mei 2024 secara *online* melalui *Google Form*. Dari hasil penyebaran angket *pre-test* ini kemudian peserta didik dikumpulkan sesuai dengan tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kelompok ini bersumber pada pada hasil rata-rata dan standar deviasi Menurut (Saifuddin, 2012) maka

perhitungan skor dan penentuan kategori hasil angket bagai berikut..

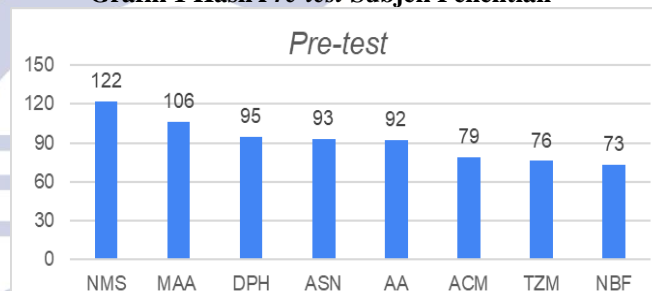
- Kategori tinggi = (mean + SD) ke atas  
= (94 + 10) ke atas  
= 104 ke atas
- Kategori sedang = (mean – SD) sampai (mean+SD)  
= (94 – 10) sampai (90 + 10)  
= 83 sampai 104
- kategori rendah = (mean – SD) ke bawah  
= (94 – 10) ke bawah  
= 83 ke bawah

Dari pengukuran tersebut terpilih 8 subjek dengan 2 subjek termasuk dalam kategori tinggi, 3 subjek dengan kategori sedang, dan 3 subjek kategori rendah. Delapan subjek lalu akan dilaksanakan perlakuan atau *treatment* bimbingan kelompok teknik *Problem Based Learning*. Adapun hasil pengukuran awal pada 8 subjek penelitian sebagai berikut:

**Tabel 1 Hasil Pre-test Subjek Penelitian**

No.	Nama	Pre-test	Kategori
1	NMS	122	Tinggi
2	MAA	106	Tinggi
3	DPH	95	Sedang
4	ASN	93	Sedang
5	AA	92	Sedang
6	ACM	79	Rendah
7	TZM	76	Rendah
8	NBF	73	Rendah
Rata-rata		92	Tinggi

**Grafik 1 Hasil Pre-test Subjek Penelitian**



Bersumber pada hasil *pre-test* di atas delapan subjek penelitian akan dilaksanakan perlakuan layanan bimbingan kelompok teknik *Problem Based Learning*.

Dilakukan sebanyak tujuh pertemuan pelaksanaan perlakuan kepada delapan peserta didik sebagai subjek penelitian. Perlakuan tersebut yaitu layanan bimbingan kelompok teknik *Problem Based Learning*. Pelaksanaan perlakuan ini dilakukan mulai tanggal 27 Mei sampai 5 Juni 2024 dengan mempertimbangkan izin dari sekolah dan menyesuaikan kegiatan akademik di SMP AL-FALAH Deltasari. Adapun uraian pelaksanaan perlakuan kepada subjek penelitian adalah sebagai berikut:

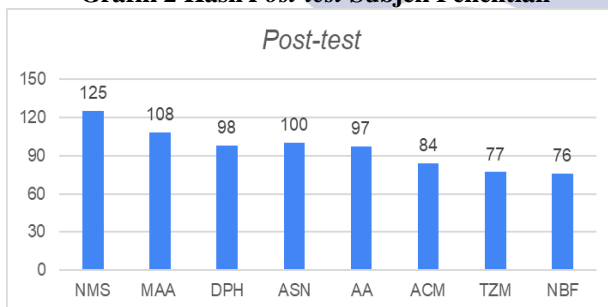
Pada pertemuan pertama, melakukan pembinaan hubungan baik, pada pertemuan kedua pemberian orientasi masalah bidang pribadi dan pengorganisasian kelompok belajar., pada pertemuan ketiga melakukan penyelidikan kasus dan presentasi hasil diskusi, pada pertemuan keempat analisis dan evaluasi kegiatan *reaching out* bidang pribadi. Kemudian dilanjut pertemuan kelima pemberian orientasi masalah bidang sosial dan pengorganisasian kelompok belajar, pertemuan keenam penyelidikan kasus dan presentasi hasil diskusi, dan pertemuan ketujuh analisis evaluasi hasil kegiatan *reaching out* bidang sosial.

Setelah diberikan treatment bimbingan kelompok teknik *Problem Based Learning* selama 7X pertemuan, subjek penelitian akan diberikan angket yang sama dengan sebelumnya tentang kemampuan *reaching out* (*post-test*) untuk melihat apakah terjadi perubahan sebelum dan setelah diberikan layanan tersebut. Berikut hasil pengukuran akhir delapan subjek penelitian:

**Tabel 2 Hasil *Post-test* Subjek Penelitian**

No.	Nama	<i>Post-test</i>	kategori
1	NMS	125	Tinggi
2	MAA	108	Tinggi
3	DPH	98	Tinggi
4	ASN	100	Sedang
5	AA	97	Sedang
6	ACM	84	Sedang
7	TZM	77	Rendah
8	NBF	76	Rendah
Rata-rata		96	Tinggi

**Grafik 2 Hasil *Post-test* Subjek Penelitian**

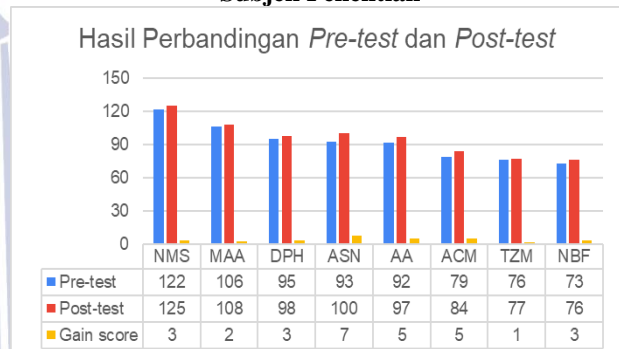


Dapat dilihat dari hasil tabel 2 dan grafik 2 di atas diketahui bahwa terdapat penurunan pada delapan subjek penelitian yaitu NMS, MAA, DPH, ASN, AA, ACM, TZM, NBF memiliki kategori tinggi, sedang, dan rendah. Untuk memudahkan dalam melihat penurunan yang diperoleh oleh delapan subjek diatas. Oleh karena itu, disajikan tabel dan grafik perbandingan hasil skor *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut:

**Tabel 3 Perbandingan *pre-test* dan *Post-test* Subjek Penelitian**

No.	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Kategori
1	NMS	122	125	Tinggi
2	MAA	106	108	Tinggi
3	DPH	95	98	Sedang
4	ASN	93	100	Sedang
5	AA	92	97	Sedang
6	ACM	79	84	Sedang
7	TZM	76	77	Rendah
8	NBF	73	76	Rendah
Rata-rata		92	96	Tinggi

**Grafik 3 Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test* Subjek Penelitian**



Bersumber pada hasil tersebut diketahui skor rata-rata sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *Problem Based Learning* adalah 92. Lalu, setelah diberikan perlakuan rata-rata menjadi 96. Sehingga kenaikan yang diperoleh subjek penelitian sebesar 4 poin. Data yang sudah diperoleh di atas akan di analisis menggunakan uji *Wilcoxon* dengan bantuan *SPSS Statistics 23 For Windows*. Berikut ini hasil uji *Wilcoxon* yang telah diperoleh:

**Tabel 4 Test Statistics**

Z	-2.536 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.011

Berdasar dari tabel di atas diketahui nilai *Asymp.Sig* (2-tailed) yaitu 0,011. Melihat nilai 0,011 lebih kecil dari 0.05 (0.011<0.05) maka, dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima yang berarti bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Based Learning* dapat meningkatkan kemampuan *reaching out*.

## Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan kepada 8 subjek peserta didik dari kelas VII yang berbeda yakni 7-1 untuk kelas putra, 7-2 dan 7-3 untuk kelas putri yang memiliki kemampuan *reaching out* tinggi, sedang, dan rendah. Peneliti memilih 8 subjek yang diantaranya 2 peserta didik kategori tinggi, 3 kategori sedang, dan 3 kategori rendah, peserta didik yang terpilih adalah NMS, MAA, DPH, ASN, AA, ACM, TZM, dan NBF. Pemberian

perlakuan bimbingan kelompok teknik *Problem Based Learning* kepada peserta didik dilaksanakan sebanyak 7 kali pertemuan mulai 27 Mei – 5 Juni 2024 dengan durasi selama 40 – 45 menit setiap pertemuannya.

Berdasarkan hal tersebut skor rata-rata *pre-test* adalah 92 dan *post-test* 96 kemudian hasil tersebut diuji dengan *Uji Wilcoxon SPSS 23 For Windows*, diketahui bahwa nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* adalah 0.011. karena  $0.011 < 0.05$  disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima. Maka hal tersebut menunjukkan perbedaan skor sebelum dan setelah diberikan bimbingan kelompok teknik *Problem Based Learning*. Hal ini selaras dengan penelitian yang dipaparkan (Rasimin et al., 2021) menunjukkan hasil uji statistik *Asymp. sig. (2-tailed)* senilai 0,003 karena nilai lebih kecil  $0,003 < 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Sehingga penelitian dengan tujuan melihat resiliensi *reaching out* untuk meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain yang mengedepankan kemampuan kognitif peserta didik disimpulkan dapat meningkat melalui layanan bimbingan kelompok teknik *Problem Based Learning*. Bimbingan kelompok menjadi layanan dasar yang berperan penting dalam perkembangan kemampuan resiliensi peserta didik hal ini diperjelas dengan penelitian yang dilakukan (D.Setiawati, 2022) bahwa pelayanan dasar adalah suatu komponen yang diterapkan untuk membantu kegiatan penyusunan pengalaman terstruktur baik secara klasikal maupun kelompok yang perancangan dan pelaksanaannya dilakukan secara sistematis untuk mengembangkan kemampuan penyesuaian diri yang efektif sesuai dengan tahapan dan perkembangan tugas. Jenis layanan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan resiliensi adalah layanan dasar seperti layanan bimbingan klasikal dan layanan bimbingan kelompok.

Layanan bimbingan kelompok teknik *Problem Based Learning* menunjukkan kenaikan 8 subjek penelitian dan terdapat indikator yang mengalami paling banyak peningkatan yakni indikator menganalisis resiko dari suatu masalah dengan prediktor mengidentifikasi konsekuensi dari suatu masalah yang termasuk kenaikan pada bidang pribadi peserta didik. Adanya peningkatan kemampuan kognitif dalam merumuskan tindakan dalam melihat potensi sebuah masalah dapat dibuktikan dari kontribusi masing-masing peserta didik yang berusaha aktif dan mencoba untuk melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok dengan baik. Peneliti mengamati setiap perkembangan peserta didik dalam menunjukkan peningkatannya pada setiap pelaksanaan pertemuan.

Perbedaan meningkatnya skor dari *pre-test* dan *post-test* dipengaruhi banyak faktor yang salah satunya adalah kemauan tinggi untuk mencapai keberhasilan atau motivasi yang berasal dari diri peserta didik. Meskipun peserta didik memiliki karakteristik yang berbeda, namun

pada pelaksanaannya adanya motivasi yang tinggi dari peserta didik mengalami kenaikan atau tetap mempertahankan skor tinggi dalam *reaching out*. Diperkuat oleh penelitian (Emda Amna, 2017) motivasi membuat peserta didik dapat mengetahui arah belajarnya dan faktor internal motivasi tumbuh di dalam diri seseorang seperti kematangan atau pertumbuhan, kecerdasan, latihan. Sehingga untuk dapat menangkap isi dari kegiatan, peserta didik perlu mengoptimalkan kemampuan kognitif yang berkenaan dengan wawasan, penalaran atau pikiran terdiri yang dari kategori pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan evaluasi. Maka dengan demikian motivasi adalah dorongan dari dalam individu dan lingkungan peserta didik yang dapat memunculkan perilaku tertentu untuk mengarah pada pencapaian suatu tujuan tertentu.

Hasil *post-test* menunjukkan individu yang mengalami kenaikan sedikit dengan kategori yang tinggi adalah NMS dimana hasil *pre-test* menunjukkan skor 122 dan *post-test* 125, hal tersebut dipengaruhi bagaimana NMS sangat piawai dalam mendalami sebuah kasus yang sejalan dengan dirinya dan tahu hal apa yang perlu untuk dilakukan dalam kondisi tersebut, selain itu bekal kemampuan *reaching out* yang dimiliki individu tersebut berasal dari didikan orang tua yang mengajarkan bagaimana untuk melihat hal positif dari setiap peristiwa sejak pertengahan sekolah dasar. Pada saat proses pertama bimbingan kelompok, NMS menunjukkan rasa malu karena berada bersama dengan teman lawan jenis, namun ketika sudah mengenal lebih dekat dengan satu sama lain di pertemuan kedua hingga empat NMS menunjukkan keterlibatan aktif dalam penyelesaian kasus meskipun ada sedikit rasa tegang, dan di pertemuan lima hingga tujuh kemampuan NMS semakin terasah dan menunjukkan *reaching out* dalam dirinya terbukti dari bagaimana ia semakin paham hasil diskusi yang dilakukan, NMS mampu untuk kreatif dalam mencapai sebuah keberhasilan dan ketika gagal ia tidak mudah berputus asa.

Kemudian terdapat individu MAA mengalami peningkatan yang masuk dalam kategori tinggi dengan indikator paling meningkat adalah menganalisis resiko dari suatu masalah, pada awal pertemuan MAA menunjukkan pribadi yang mudah bergaul dan kemampuan MAA terasah menunjukkan mampu melihat potensi dari sebuah masalah yang didasarkan pada kemampuan kognitifnya terlatih sejak mengikuti sekolah sepakbola yang mengharuskannya untuk berpikir sebelum bertindak. Pada pertemuan kedua hingga empat MAA menunjukkan ketika berdiskusi memberikan banyak opsi pilihan pada teman kelompoknya, selalu bertanya, dan membandingkan pilihan mana yang akan dilaksanakan. Pada pertemuan kelima sampai tujuh di sini MAA melatih



kemampuan bersosialnya terlebih dengan teman perempuan meskipun tidak seleluasa dengan teman laki-lakinya namun MAA menunjukkan masih ada kemampuan dalam meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain.

Selain itu individu DPH yang masuk pada kategori sedang mengalami peningkatan 3 poin dari skor pre-test 95 menjadi 98 dengan indikator yang paling meningkat adalah menganalisis resiko dari suatu masalah, DPH cukup mampu mempersiapkan diri sebelum melakukan sesuatu karena terbiasa karena polah asuh orang tua terlebih ayahnya. DPH pada pertemuan pertama menunjukkan semangat yang tinggi namun penyesuaian dirinya bergantung pada MAA, dan pada pertemuan kedua hingga empat DPH menunjukkan bagaimana penyelesaian kasus secara kreatif dan sudah mampu mengajak teman satu kelompok untuk ikut berdiskusi. Sehingga pada pertemuan keenam sampai tujuh DPH semakin menunjukkan penyesuaian diri meskipun belum dengan teman perempuan karena tidak berada di satu kelas yang sama.

Di sisi lain terdapat ASN yang mengalami peningkatan skor pre-test 93 menjadi 100 kategori sedang dengan indikator paling meningkat adalah mengubah hambatan menjadi peluang mengalami kenaikan, ASN mampu melihat aspek positif dari setiap kejadian yang dialami dan mampu berkreasi untuk mencapai keberhasilan. Pada pertemuan pertama ASN menunjukkan komunikasi yang baik serta antusias di dalam pengenalan bimbingan kelompok, pada pertemuan kedua hingga empat ASN menunjukkan sedikit kebingungan dan keraguan dalam analisis kasus sehingga ia memberikan kesempatan pada teman kelompoknya untuk memulai lebih dulu maka hal tersebut menjadi faktor bagaimana ASN dapat mengubah hambatan menjadi peluang. Sehingga pada pertemuan keempat sampai tujuh ia mampu memulai lebih dulu untuk melatih penyampaian hasil diskusi. ASN juga menjadi pribadi yang paling senang bertanya dan berpendapat.

Kemudian terdapat AA yang mengalami peningkatan 5 poin dari skor pre-test 92 menjadi 97 dengan indikator paling meningkat adalah meningkatkan hubungan dengan orang lain, AA mampu membangun interaksi dan menyesuaikan diri dengan orang lain. Pada pertemuan pertama AA bersedia memimpin do'a sebelum kegiatan bimbingan kelompok dimulai, ini menunjukkan AA mampu menjadi penengah di dalam kelompok. Kemudian pada pertemuan kedua hingga empat AA cukup kreatif dalam penyelesaian kasus dengan mengajak anggota lainnya untuk berkontribusi mengungkapkan pendapatnya. Kemudian pada pertemuan kelima hingga tujuh AA mampu mempertahankan ketelitiannya dalam menganalisis kasus yang ada. Hasil perkembangan AA

berfokus pada kenaikan bidang sosialnya yang terlihat sejak awal bimbingan mampu beradaptasi lebih cepat dari teman lainnya dalam pelaksanaan kegiatan.

Selain itu, ACM mengalami peningkatan skor pre-test 79 menjadi 84 sebagai individu yang mengalami perubahan kategori dari rendah ke sedang dengan indikator paling meningkat adalah menganalisis resiko dari suatu masalah mengalami, ACM cukup mampu untuk merumuskan sebelum bertindak dengan cara mengidentifikasi sebuah pilihan. Pada pelaksanaan bimbingan pertemuan pertama, ACM masih terlihat sedikit pendiam karena berkumpul dengan teman dari kelas yang berbeda dalam kelompok kecil, ketika diminta berpendapat mengenai masalah yang dialami ACM masih menunjukkan keraguan dalam menjawab maupun keberanian mengungkapkan pendapat. Namun pada pertemuan kedua hingga empat ACM berusaha menunjukkan kontribusi dalam kelompok dan menyampaikan hasil. Kemudian pada penyelidikan kasus bidang sosial di pertemuan kelima sampai tujuh mampu ikut menjawab dan menunjukkan kenaikan aspek *reaching out* meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain.

Selain itu terdapat individu TZM yang mengalami peningkatan skor pre-test 76 menjadi 77 dengan indikator paling meningkat adalah menganalisis resiko dari suatu masalah ditandai dengan adanya kemampuan mengidentifikasi sebuah pilihan dan lebih berfokus pada diri sendiri. Kemampuan *reaching out* TZM dipengaruhi karena sejak kecil ia tidak dihadapkan pada situasi yang sulit dan cara menghadapinya karena ia selalu terikat dan tergantung pada orang tua, sehingga berdampak tidak mudah untuk beradaptasi dengan orang baru. Pada pelaksanaan bimbingan kelompok, di pertemuan pertama TZM memperlihatkan pribadi yang menutup diri dan malu untuk berinteraksi, ketika ditanya TZM masih belum bisa menjawab dengan lantang. Kemudian pada pertemuan kedua hingga empat TZM berusaha memahami konsep *reaching out* dan mencoba mengaplikasikan dalam kegiatan dan dibantu oleh NMS saat diskusi berlangsung. Pada pertemuan kelima sampai tujuh TZM berfokus pada kenaikan bidang pribadinya dalam menganalisis resiko dari suatu masalah.

Kemudian terdapat individu NBF yang mengalami peningkatan skor pre-test 73 menjadi 76 dengan indikator paling meningkat adalah mengubah hambatan menjadi peluang, NBF cukup bisa menelaah hikmah dari setiap kejadian dan mencari peluang untuk keberhasilan dalam hidupnya. Dari hasil pengamatan individu NBF terbiasa menyendiri untuk menemukan hal-hal yang berarti dalam hidupnya. Nampak ketika pelaksanaan bimbingan kelompok pertemuan pertama ia cukup kurang nyaman berkumpul dengan orang-baru terutama teman perempuan, sehingga ia ragu ketika diminta

mengungkapkan pendapat. Pada pertemuan kedua sampai empat, ia sedikit tegang dalam menjawab kasus secara berkelompok, namun ia berusaha meskipun dengan suara lirih. Kemudian pada pertemuan kelima sampai tujuh sedikit terdapat peningkatan NBF membuka presentasi terlebih dahulu sehingga ia juga mengalami peningkatan pada indikator menerima tantangan.

Dari hasil pelaksanaan kegiatan selama 7 kali pertemuan ini membuktikan bahwa *reaching out* bisa ditingkatkan dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Problem Based Learning* yang ditunjang dengan media video kartun berisi pesan untuk melihat aspek positif dari kejadian menunjukkan kedelapan peserta didik tersebut mengalami perbedaan kenaikan skor *pre-test* dan *post-test*. Hal ini sesuai dengan penelitian (Chelsy Sheryl Extrikna, 2013) pada peserta didik yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan pemecahan masalah dengan teknik *Problem Based Learning*. Hasil analisis menunjukkan peserta didik kelas VIII FU SMP Muhammadiyah 1 Moyudan mengalami kenaikan skor keterampilan pemecahan masalah, dan hasil skor rata-rata pada penilaian *pretest* sebesar 79,57, peningkatan terjadi sebesar 2,64 point dan pada nilai *post test* sebesar 82,21. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa teknik *Problem Based Learning* yang didukung media dan bacaan menarik dengan sumber tertentu mampu menjadikan kemampuan pemecahan masalah peserta didik mengalami peningkatan.

## PENUTUP

### Simpulan

Dari hasil penelitian terhadap kemampuan *reaching out* peserta didik kelas VII menghasilkan perhitungan *pre-test* dengan hasil 92 dan kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Based Learning* dan diperoleh nilai *post-test* dengan hasil 96. Lalu diuji melalui hipotesis Uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS 23 For Windows. Berdasarkan hasil tabel Test Statistics menunjukkan hasil 0.011, karena nilai 0.011 lebih kecil dari 0.05 ( $0.011 < 0.05$ ) maka disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang berarti Bimbingan Kelompok Teknik *Problem Based Learning* Dapat Meningkatkan Kemampuan *Reaching out* Peserta didik di SMP Al-Falah Deltasari Sidoarjo.

### Saran

Berdasar dari hasil penelitian, terdapat beberapa masukan untuk peserta didik, guru, dan peneliti. Sebagai berikut:

#### 1. Peserta didik

Setelah melakukan bimbingan kelompok secara bersama-sama, hendaknya perlu untuk mengembangkan kemampuan *reaching out* pada

kehidupan sehari-hari, tidak hanya dalam lingkungan sekolah, namun di luar lingkungan sekolah juga perlu untuk dilakukan. Sehingga hal tersebut dapat menjadi pengingat diri ketika menghadapi hal-hal di luar zona aman dengan kemampuan pemecahan masalah di berbagai situasi.

#### 2. Sekolah

Saran untuk sekolah sebagai tempat penelitian diharapkan dapat menindak lanjuti perizinan penelitian secara kompleks dan memberikan transparansi jadwal kegiatan sekolah lebih awal agar pelaksanaan penelitian dapat dilaksanakan secara efektif dan efisien mulai dari perencanaan hingga pemberian (*treatment*) kepada peserta didik.

#### 3. Guru Bimbingan dan Konseling

Saran untuk guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat melanjutkan dan mempelajari lebih seksama pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Based Learning* serta menjadikan kegiatan tersebut sebagai evaluasi berbagai topik bahasan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Sehingga guru bimbingan dan konseling dapat mengetahui hambatan atau masalah yang dialami peserta didik.

#### 4. Peneliti

Bagi peneliti hendaknya lebih teliti dalam memastikan surat izin penelitian diterima dan dibaca oleh pihak terkait untuk memproses pelaksanaan penelitian sehingga dalam pemberian perlakuan bimbingan kelompok dapat dipersiapkan dan terlaksana dengan aman dan nyaman. Selain itu, peneliti hendaknya menganalisis lebih dalam teori dan tahapan pelaksanaan kegiatan layanan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chelsy Sheryl Extrikna, D. H. (2013). Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Teknik *Problem Based Learning* Untuk Meningkatkan Keterampilan Pemecahan Masalah Pada Peserta didik Kelas VIII FU SMP Muhammadiyah 1 Moyudan. 1.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116–133.
- Emda Amna. (2017). Kedudukan Motivasi Belajar Peserta didik Dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*, 5(2), 93–196.
- Everall, R. D., Altrows, K. J., & Paulson, B. L. (2006). *Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents. Journal of Counseling & Development*, 84(4), 461–470.
- HARTANTI, J. (2022). Bimbingan kelompok. Duta



Sablon.

Islammarinda, K. M., & Setiawati, D. (2018). Studi Tentang Resiliensi Peserta didik *Broken Home* Kelas VIII Di SMPN 3 Candi Sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, 8(2).

Murniasih, S. (2021). Peran Konselor Melalui Bimbingan Kelompok Dengan *Problem Based Learning* Untuk Peningkatan karakter Peduli Lingkungan Peserta didik. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 8848(2), 469–481.

Rahmadani, A., & Daulay, N. (2023). Analisis Faktor Penyebab Menurunnya Resiliensi Akademik Pada Peserta didik MTsN. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(2), 417–427.  
<http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7413>

Rasimin, R., Yusra, A., & Wahyuni, H. (2021). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis *Problem Based Learning* untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Peserta didik. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 314–320.  
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i2.261>

Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Harmony/Rodale.  
<https://books.google.co.id/books?id=qArk3DvVs8AC>

Saenab, S., Muhiddin, N., Samputri, S., & Asriani, W. (2022). Deskripsi Keterampilan Resiliensi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Makassar. In: *Seminar Nasional Hasil Penelitian 2022 "Membangun Negeri Dengan Inovasi Tiada Henti Melalui Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat,"* 1583–1592.  
[http://eprints.unm.ac.id/31644/%0Ahttp://eprints.unm.ac.id/31644/1/Deskripsi Keterampilan Resiliensi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Makassar.pdf](http://eprints.unm.ac.id/31644/%0Ahttp://eprints.unm.ac.id/31644/1/Deskripsi%20Keterampilan%20Resiliensi%20Akademik%20Peserta%20Didik%20Kelas%20VIII%20SMP%20Negeri%2018%20Makassar.pdf)

Setiawati, D. (2022). *Guidance and Counseling Services to Improve Student Resilience. Proceedings of the International Joint Conference on Arts and Humanities 2021 (IJCAH 2021)*, 618(Ijcah), 1179–1182. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211223.206>

Sugiyono, D. (2010). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In *Penerbit Alfabeta*.