

Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional (*Emotional Quotient*) Pada Siswa SMP Muhammadiyah 1 Gresik

Della Putri Sabilila^{1*}, Noer Suci Endah Puspitaningrum²

Universitas Muhammadiyah Gresik

Abstrak: Kecerdasan emosional dirasa krusial karena membantu siswa mengelola emosi dan berinteraksi secara positif. Penelitian ini membahas tentang peningkatan kecerdasan emosional (*emotional quotient*) pada siswa SMP melalui bimbingan kelompok yang menggunakan teknik psikodrama. Psikodrama, sebagai metode yang efektif, diharapkan membantu siswa dalam pengembangan keterampilan emosional dan sosial. Penelitian ini menerapkan metode eksperimen kuantitatif dengan desain *one-group pre-test post-test*. Partisipan penelitian merupakan siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Gresik, dengan tahapan *pre-test* dan *post-test* melalui angket kecerdasan emosional. Intervensi dilakukan dalam 4 sesi, dilanjutkan dengan evaluasi. Penelitian ini menunjukkan peningkatan kecerdasan emosional pada 6 siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Gresik setelah diberikan intervensi menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. *Pre-test* dan *post-test* mengukur perbedaan signifikan, dengan peningkatan skor emosional. Teknik psikodrama terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan mengenali, mengelola emosi, dan membina hubungan sosial siswa, memperkuat hipotesis penelitian.

Katakunci: Kecerdasan Emosional, Psikodrama, Bimbingan Kelompok

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v2i1.3251>

*Correspondence: Della Putri Sabilila

Email: dellaputri13.sabililla@gmail.com

Received: 19-09-2024

Accepted: 22-10-2024

Published: 23-11-2024



Copyright: © 2024 by the authors.

Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This study discusses the improvement of emotional quotient in junior high school students through group guidance using psychodrama techniques. Psychodrama, as an effective method, is expected to help students in the development of emotional and social skills. This study applied a quantitative experimental method with a *one-group pre-test post-test* design. The research participants were seventh grade students of SMP Muhammadiyah 1 Gresik, with *pre-test* and *post-test* stages through an emotional intelligence questionnaire. The intervention was conducted in 4 sessions, followed by an evaluation. This study shows an increase in emotional intelligence in 6 seventh grade students of SMP Muhammadiyah 1 Gresik after being given an intervention using group guidance with psychodrama techniques. *Pre-test* and *post-test* measured significant differences, with an increase in emotional scores. The psychodrama technique proved effective in improving students' ability to recognize, manage emotions, and foster social relationships, strengthening the research hypothesis.

Keywords: Kecerdasan Emosional; Psikodrama; Bimbingan Kelompok

Pendahuluan

Pendidikan memiliki peran penting bagi individu dalam memperluas pengetahuan, mengakses informasi, dan mencapai tujuan di masa depan. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 3, tujuan utama pendidikan nasional adalah untuk mendidik masyarakat negara sekaligus membantu setiap individu menyadari potensi mereka dan membangun karakter dan peradaban nasional yang bermartabat. Salah satu cara mencapainya adalah melalui pendidikan yang merangsang dan mengembangkan potensi individu, termasuk keterampilan berbahasa. Sekolah memainkan peran penting dalam kemajuan negara sebagai lembaga pendidikan resmi. Jumali (2007) menyatakan bahwa sekolah memiliki kewajiban untuk mendukung orang tua dan keluarga dalam membesarkan anak-anaknya, serta menanamkan nilai-nilai dan sikap yang sesuai dengan kebutuhan unik masing-masing siswa. Tujuan pendidikan dapat dicapai melalui proses pembelajaran yang efisien, memungkinkan siswa untuk mengalami perubahan perilaku dan emosional sebagai hasil dari kegiatan pembelajaran (Hamdioui, 2022).

Manusia pada dasarnya adalah makhluk emosional dalam kehidupan sehari-hari mereka. Manusia juga dapat merasakan situasi mereka sendiri melalui emosi mereka dan mengomunikasikan sensasi tersebut dengan cara yang sehat dan konstruktif. Orang yang memiliki keterampilan regulasi emosional yang efektif juga dapat secara efektif mengendalikan diri mereka sendiri dan harus memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Menurut Goleman (2015), kecerdasan emosional adalah kapasitas untuk menghadapi emosi. Ini termasuk kapasitas untuk tetap termotivasi dan menanggung kemunduran, menahan impuls, menghindari terlalu memanjakan diri dalam mencari kesenangan, mengendalikan suasana hati, mencegah stres mengganggu kemampuan kognitif, berempati, dan berdoa (Syaiful, 2021).

Kecerdasan emosional membutuhkan kesadaran dalam memahami dan menghargai emosi, mencakup dalam diri sendiri dan juga orang lain, serta memberikan respons tepat. Hal ini melibatkan penerapan daya emosional secara efektif dalam kehidupan sehari-hari, termasuk kemampuan memahami emosi, memotivasi diri, dan mengelola emosi saat berinteraksi. Namun, tidak semua orang memiliki keterampilan ini. Mereka yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik sering dianggap memiliki kecerdasan emosional yang tinggi (Muñoz-Parreño, 2023).

Masalah kecerdasan emosional pada siswa SMP menjadi subjek penelitian yang menarik, penting, dan perlu untuk diperhatikan secara mendalam. Kecerdasan emosional pada siswa SMP menjadi hal yang penting untuk diteliti untuk saat ini. Dikarenakan pada siswa SMP merupakan masa remaja yang kerap kali mengalami penyesuaian emosi. Pernyataan tersebut sejalan dengan pandangan Santrock (2016) yang menyatakan bahwa pada fase remaja pertengahan atau (*middle adolescence*), remaja mengalami peningkatan dalam penyesuaian dengan perubahan fisik dan emosional mereka. Mereka mulai lebih memahami identitas diri mereka dan mencari kemandirian dalam pengambilan keputusan.

Menurut Santrock (2016) siswa SMP termasuk kedalam tahap Remaja Pertengahan (*Middle Adolescence*) dengan rentang usia sekitar 14-17 tahun (Davies, 2021).

Kecerdasan emosional dapat dikembangkan melalui Bimbingan Kelompok. Pernyataan tersebut sejalan dengan pandangan menurut Maisieptian (2017) bimbingan kelompok bisa membantu anak-anak dalam memahami serta menaikkan tingkat kecerdasan emosional mereka melalui diskusi kelompok dengan pemilihan tema yang relevan pada komunitas dan kelas. Sementara itu, Prayitno (2004) menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah usaha untuk membimbing sekelompok siswa agar menjadi lebih kuat, mandiri, dan berkembang menggunakan dinamika kelompok dengan tujuan konseling dan bimbingan. Oleh karena itu, bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai usaha untuk membantu sekelompok siswa menjadi satu kesatuan yang kohesif dan mandiri. Bimbingan kelompok juga dapat memberi siswa kesempatan untuk melatih keterampilan sosial dan penyelesaian konflik dalam lingkungan yang aman dan terstruktur, memungkinkan mereka untuk tumbuh secara pribadi dan sosial. Beberapa metode yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok yaitu program wali kelas, karyawisata, diskusi kelompok, kegiatan kelompok, organisasi siswa, sosiodrama, psikodrama dan pendidikan remedial. Dalam penelitian ini, psikodrama dikombinasikan dengan dinamika kelompok. Willis (2011) mendefinisikan psikodrama sebagai “proses kelompok yang menggunakan media drama psikologis yang memuaskan dan memberikan dampak positif terhadap perubahan hidup anggota kelompok.” Psikodrama berlangsung sekitar sepuluh menit. Salah satu teknik manajemen kelompok yang dapat membantu siswa menjadi lebih pemaaf (*forgiveness*) adalah psikodrama.

Penelitian menurut Novela, dkk (2014) dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X IPS SMA Negeri 5 Pekanbaru” menampilkan hasil perhitungan, koefisien korelasi menjadi 0,50 dan koefisien determinan menjadi 0,25, menunjukkan kontribusi 25% dari panduan kelompok. Dengan demikian, terbukti bahwa hasil perhitungan ($10,07 > 2.000$) lebih tinggi dari harga tabel pada level 5%, menunjukkan penerimaan H_a . Hal ini menandakan bahwa pendampingan kelompok berdampak pada siswa kelas X jurusan IPS SMA Negeri 5 Pekanbaru Tahun Ajaran 2014/2015 dalam hal meningkatkan kecerdasan emosional mereka.

Mengacu pada penelitian sebelumnya, peneliti menemukan bahwa penelitian-penelitian terdahulu lebih berfokus pada siswa SMA terkait pemahaman kecerdasan emosional melalui bimbingan konseling. Namun, peneliti memilih untuk mengeksplorasi pemahaman tentang kecerdasan emosional melalui bimbingan kelompok bagi siswa SMP. Dimana penelitian ini kebaruannya berupa subjek siswa SMP dan lebih spesifik pada Teknik Bimbingan Kelompok menggunakan metode Psikodrama.

Adapun berdasarkan hasil wawancara dan observasi awal peneliti terhadap beberapa siswa dan guru SMP Muhammadiyah 1 Gresik terkait dengan kurangnya pemahaman akan kecerdasan emosional pada siswa memang hal itu relevan adanya. Hal ini ditunjukkan dengan dari hasil pernyataan guru dan siswabahwa terdapat siswa yang memiliki empati

yang kurang dan adanya siswa yang sering marah tanpa kurang tahu cara menangani rasa marahnya tersebut.

Oleh karena itu, penelitian tentang kecerdasan emosional dengan menggunakan bimbingan kelompok pada siswa SMP akan memberikan pemahaman berharga tentang bagaimana intervensi ini dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan emosional yang krusial untuk kesuksesan pribadi dan akademis di masa depan. Dengan demikian, peneliti mengajukan hipotesis yang sedang dipertimbangkan dalam penelitian ini, yaitu bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama guna meningkatkan kecerdasan emosional (*emotional quotient*) pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Gresik.

Kecerdasan Emosional (*Emotionaal Quotient*)

Pada tahun 1990, psikolog Peter Salovey dari Universitas Harvard dan John Mayer dari Universitas New Hampshire mengembangkan konsep “kecerdasan emosional” untuk fokus terhadap sifat emosional sangat krusial bagi untuk kesuksesan. Goleman (2015) menyatakan bahwa semua komponen emosional dari kecerdasan adalah motivasi, mengatasi frustrasi, pengendalian dorongan hati, dan kesabaran dalam belajar. Selain itu, jenis pelatihan ini melibatkan manajemen yang ketat dan disiplin mental agar tidak mengganggu empati, kasih sayang, atau tugas. Aspek kecerdasan emosional menurut Goleman (2015) meliputi mengenali emosi diri (*self-awareness*), mengelola emosi (*self-regulation*), memotivasi diri sendiri (*motivating*), empati (*empathy*) dan membina hubungan (*social skills*).

Menurut Goleman (2001), terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, yaitu sebagai berikut:

1. Lingkungan Keluarga
2. Lingkungan Non Keluarga

Psikodrama

Istilah “metode terapi kelompok yang menggunakan media bermuatan psikologis untuk memengaruhi perubahan perilaku anggota secara positif” didefinisikan oleh Willis (2011) sebagai psikodrama. Psikodrama biasanya berlangsung kurang dari 10 menit. Salah satu strategi panduan kelompok yang dapat membantu siswa menjadi lebih mahir dalam memaafkan orang lain adalah psikodrama.

Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2016) Psikodrama adalah upaya untuk membantu siswa atau konselor lebih memahami siapa mereka, menemukan konsep diri mereka, mengkomunikasikan kebutuhan, dan mengekspresikan reaksi terhadap stres. Ini dilakukan melalui apresiasi situasi dramatis yang mereka perankan.

Menurut Willis, psikodrama juga memiliki keunggulan tambahan sebagai berikut:

1. Perkuat disiplin wanita karena mereka harus sangat berhati-hati untuk melakukan teater ini dengan disiplin yang tepat.
2. Ajarkan anak untuk bekerja sama dengan orang lain.
3. Ajarkan kesadaran diri dan penerimaan diri karena drama dipengaruhi oleh identitas anak.

4. Meningkatkan kemampuan bahasa anak untuk membantu mereka menjadi lebih jujur dan mahir berbahasa Indonesia.
5. Memperkuat rasa percaya diri anak dan tidak bergantung pada siapa pun, termasuk guru.
6. Hal ini dapat ditekankan sebagai manfaat pendidikan..

Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok dari pendapat Prayitno (2004), merupakan usaha untuk membantu sekelompok siswa berkembang menjadi kelompok yang cukup yang cukup besar, *strong*, dan *independent* serta memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai tujuan kerja bersama dan kolaborasi. Tujuan dari bimbingan kelompok adalah untuk memperkuat organisasi kemahasiswaan agar menjadi kelompok yang besar, kuat, dan kohesif. Selain itu, bimbingan kelompok bisa dilaksanakan melalui berbagai pendekatan atau teknik.

Menurut Prayitno (2017), ada dua tujuan utama bimbingan kelompok adalah tujuan umum dan tujuan khusus. Di sisi lain, menurut Prayitno (2001), Asas merupakan pertimbangan yang harus dilakukan ketika melaksanakan layanan bimbingan kelompok. Asas ini akan membantu pencapaian tujuan dengan cara yang seefektif mungkin selama pelaksanaan.

Beberapa asas tersebut antara lain:

1. Asas Kesukarelaan
2. Asas Kenormatifan
3. Asas Kegiatan
4. Asas Keterbukaan
5. Asas Kerahasiaan

Tahapan-Tahapan yang terdapat dalam bimbingan kelompok menurut Prayitno (2004) yaitu :

1. Tahap Pembentukan
2. Tahap Peralihan
3. Tahap kegiatan
4. Tahap Pengakhiran

Remaja Awal

Santrock (2016) mengemukakan bahwa perkembangan remaja dibagi menjadi tiga tahap: remaja awal, remaja madya, dan remaja akhir. Ia juga menyatakan bahwa remaja merupakan fase transisi di mana individu mengalami perubahan dalam aspek biologis, kognitif, dan sosioemosional, dari anak-anak menuju dewasa. G. Stanley Hall (1940) berpendapat bahwa remaja yang masih bersekolah di tingkat menengah sering menghadapi berbagai hambatan atau masalah, menjadikan masa remaja sebagai periode yang penuh tantangan dalam rentang kehidupan manusia.

Siswa SMP merupakan individu yang memperoleh pendidikan yang sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuan mereka, sehingga dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, serta merasa puas dengan materi yang diajarkan oleh para pendidiknya. Usia siswa SMP berkisar antara 12 hingga 15 tahun.

Menurut Sarwono (2011), siswa di sekolah menengah pertama berada dalam tahap remaja awal, di mana mereka mengalami pubertas, yang ditandai dengan transisi dan perkembangan fisik, psikis, dan sosial.

Ciri-ciri fisik remaja awal menurut Kemali Syarif dkk (2017) yaitu :

1. Anak-anak mengikuti keadaan mereka, tampak tinggi tetapi kurus, dengan leher dan kaki yang panjang.
2. Untuk usia rata-rata anak laki-laki dan perempuan hampir sama antara usia 11 dan 12 tahun.
3. Seorang anak perempuan berusia antara 12 dan 13 tahun belajar lebih cepat daripada anak perempuan berusia antara 14 dan 15 tahun.

Metodologi

Desain Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan bersifat eksperiment. Sugiyono (2019) penelitian eksperiment adalah teknik yang digunakan untuk melihat bagaimana perlakuan tertentu dapat memengaruhi Variabel lain di bawah kondisi yang terkendali. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi adanya dampak penggunaan teknik psikodrama dalam pengawasan kelompok pada kecerdasan emosional peserta didik. Studi ini menggunakan metodologi penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2016), strategi pengambilan sampel yang digunakan dalam metode ini seringkali acak dan didasarkan pada ideologi positivis. Metode ini dimaksudkan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu.

Desain penelitian yang digunakan adalah desain *One-group pretest-posttest*. Menurut Susanti (2013) desain ini merupakan jenis penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok yang dipilih secara acak. Dalam desain ini, satu kelompok diberikan *pre-test* sebelum perlakuan dilaksanakan, dan kemudian dilakukan *post-test* setelah perlakuan diberikan.

Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket atau kuisioner. Kemudian instrumen berupa angket atau kuisioner ini yaitu skala kecerdasan emosional sebagai *pre-test* serta *post-test*. Skala kecerdasan emosional pada penelitian ini disusun berdasarkan skala kecerdasan emosional milik Goleman (2015) yang menggunakan 5 aspek dan pada setiap aspek terdapat 4 aitem. 5 aspek tersebut diantaranya kesadaran diri, pengaturan diri, memotivasi diri sendiri, empati dan keterampilan sosial.

Partisipan Penelitian

Partisipan pada penelitian ini berasal dari siswa aktif kelas VII A sampai C pada SMP Muhammadiyah 1 Gresik dengan jumlah keseluruhan 63 siswa yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Selanjutnya, sampel penelitian ini mencakup 6 siswa yang memiliki hasil rendah pada kecerdasan emosional.

Prosedur penelitian

Pelaksanaan penelitian ini selama 30 hari yang dimulai pada bulan Februari 2024 – April 2024 berlokasi di SMP Muhammadiyah 1 Gresik. Berikut tahapan pelaksanaan program kerja yang dilaksanakan oleh peneliti yaitu :

1. Observasi dan Wawancara

Menemukan suatu permasalahan yang ada dan menemukan subjek yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan dengan menggunakan observasi dan wawancara kepada Guru BK dan siswa.

2. *Pre-test*

Pre-test pada siswa dilaksanakan untuk mengukur tingkat kecerdasan emosional siswa sebelum mereka menerima perlakuan, yaitu bimbingan kelompok. Pada Tahap *Pre-test* ini dilakukan dengan menyebarkan angket atau kuisioner kecerdasan emosional yang menggunakan skala likert. Skala kecerdasan emosional yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada Goleman (2015) dan mencakup lima aspek, antara lain mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, empati, dan membina hubungan. Dalam penelitian ini, Skala Likert yang diterapkan memiliki empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

3. Intervensi

Intervensi dilakukan pada siswa yang mempunyai tingkat kemampuan kecerdasan emosional rendah dan dilakukan selama 4 kali pertemuan. Pada tahap ini juga diberikan *Informed Consent* kepada siswa yang akan mengikuti intervensi. Intervensi pada tahap ini berupa bimbingan kelompok menggunakan Teknik Psikodrama. Tahapan dari intervensi tersebut sebagai berikut :

a. Tahap Pembentukan

Tahap pembukaan merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan suatu kelompok.

b. Tahap Peralihan

c. Tahap peralihan berfungsi sebagai "jembatan" antara tahap pertama dan ketiga. Pada tahap ini, pemimpin kelompok menjelaskan peran masing-masing anggota dalam kegiatan dan mengakui atau menyebutkan kontribusi anggota yang gunanya melanjutkan pada tahap selanjutnya.

d. Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan ini, pemimpin kelompok merumuskan masalah atau isu yang akan didiskusikan bersama.

e. Tahap Pengakhiran

Tahap Pengakhiran adalah suatu kegiatan yang terakhir. Pada tahap ini, pemimpin kelompok mengingatkan bahwa sesi bimbingan kelompok akan segera berakhir.

4. *Post-test*

Post-test dilaksanakan pada siswa untuk mengukur peningkatan (gain) mereka setelah menerima perlakuan berupa bimbingan kelompok. Pada tahap ini disebarkan kembali angket/kuisioner kecerdasan emosional pada siswa yang mengikuti intervensi berupa bimbingan kelompok.

5. Evaluasi

Subjek dan konselor melakukan evaluasi atas kegiatan yang telah dilaksanakan baik kekurangan maupun kelebihan. Ini melibatkan pengumpulan, analisis, dan interpretasi data untuk membuat keputusan atau perbaikan lebih lanjut.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Pertama-tama untuk melihat kondisi awal pada 63 siswa laki-laki dan perempuan kelas VII A, B dan C SMP Muhammadiyah 1 Gresik terkait tingkat kecerdasan emosional yang rendah, peneliti melakukan *pre-test* berupa penyebaran kuisioner atau angket kecerdasan emosional yang dilaksanakan pada tanggal 19 Februari 2024 dan bertujuan untuk mengukur tingkat kecerdasan emosional pada siswa sebelum memberikan intervensi atau perawatan khusus. Teramati bahwa enam siswa memiliki skor emosi yang rendah:

Table 1: Hasil Score *Pre-test*

No	Subjek	Score	Kategori
1	FC	50	Rendah
2	AS	48	Rendah
3	AL	49	Rendah
4	MD	52	Rendah
5	MY	49	Rendah
6	A	50	Rendah

Dari hasil skor *pre-test* diatas dapat diketahui bahwa tingkat kecerdasan emosional ke 6 siswa masih rendah. Selanjutnya setelah Tahap *pre-test* masuk ke Tahap ke dua yaitu intervensi. Tahap intervensi digunakan untuk memberikan perlakuan atau tindakan yang dirancang guna memperbaiki atau meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa yang telah diidentifikasi sebelumnya.

Tahap intervensi melibatkan bimbingan kelompok yang menerapkan teknik psikodrama guna meningkatkan kecerdasan emosional untuk kesuksesan pribadi maupun akademis mereka di masa depan. Intervensi diberikan selama 4 kali kepada 6 subjek pada tanggal 25 – 28 Maret 2024. Intervensi dilakukan dengan durasi 50 menit dan juga menggunakan tema naskah drama yang berbeda-beda pada setiap pertemuannya.

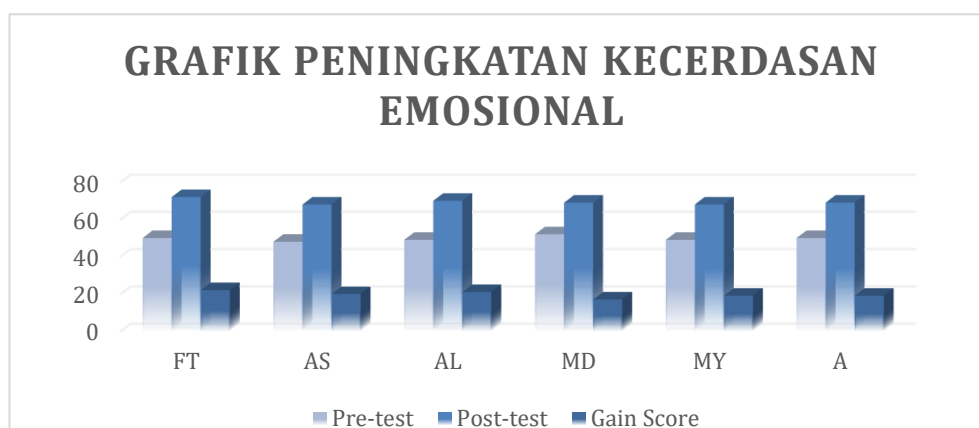
Selanjutnya setelah pemberian intervensi adalah tahap ketiga yaitu *post-test*. *Post-test* merupakan pemberian kembali kuisioner atau angket kecerdasan emosional yang sama pada saat *pre-test*. Guna nya untuk mengetahui efektifitas dari intervensi dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa. Tahap *post-test* dilakkan pada tanggal 28 Maret 2024 kepada 6 siswa yang telah di intervensi dalam 1 kali pertemuan. Setelah pengerjaan *post-test* maka siswa akan diberi *reward* oleh peneliti. Berikut merupakan hasil skor *post-test* kecerdasan emosional :

Table 2: Hasil Score *Post-test*

No	Subjek	Score	Kategori
1	FC	72	Tinggi
2	AS	68	Sedang
3	AL	70	Sedang

4	MD	69	Sedang
5	MY	68	Sedang
6	A	69	Sedang

Dari hasil skor pada tabel diatas dapat diketahui bahwa 6 siswa mengalami peningkatan pada skor dari kuisioner atau angket kecerdasan emosional. Jika dibuat grafik maka akan tampak perbedaannya sebagai berikut :



Grafik 1 Peningkatan Skor *Pre-test* & *Post-test*

Berdasarkan hasil dari grafik berupa diagram batang diatas, diketahui bahwa setiap subjek memiliki peningkatan kecerdasan emosional yang dilihat dari Gain Score. Gain Score pada subjek FT dengan nilai sebesar 22, AS dengan nilai sebesar 20, AL dengan nilai sebesar 21, MD dengan nilai sebesar 17, MY dengan nilai sebesar 19 dan A dengan nilai sebesar 19.

Pembahasan

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kecerdasan emosional pada 6 siswa yang telah diberikan intervensi. Hal tersebut dalam dilihat dari perbedaan score yang signifikan. Pada *pre-test* menunjukkan bahwa 6 siswa yang mempunyai Kecerdasan Emosional yang Rendah dengan score FT 50, AS 48, AL 49, MD 52, MY 49, dan A 50. Sedangkan hasil *post-test* menunjukkan bahwa 6 siswa yang memiliki Kecerdasan Emosional yang Tinggi dengan score FT 72, AS 68, AL 70, MD 69, MY 68, dan A 69.

Hasil peningkatan pemahaman kecerdasan emosional pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Gresik dengan bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama, metode tersebut menunjukkan efektivitasnya. Hal tersebut juga menunjukan bahwa siswa dapat mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, berempati, serta menjalin hubungan dalam lingkungan sosial mereka.

Menurut Hamzah (2008) menyatakan pentingnya mengembangkan kecerdasan emosional pada siswa agar mereka mampu mengelola kehidupan emosional mereka dengan baik serta terarah. Kecerdasan emosional juga sebagai aspek mental, sering kali diabaikan. Dalam interaksi sehari-hari kestabilan emosi menjadi krusial, namun tidak semua siswa dapat mengelola emosinya secara bijaksana. Ketidakmampuan siswa dalam

mengelola emosinya dengan baik dapat berdampak pada cara mereka menilai diri sendiri, yang pada akhirnya dapat menyebabkan munculnya pandangan negatif terhadap diri mereka sendiri. Oleh karena itu pemahaman akan kecerdasan emosional pada siswa bersifat krusial baik dalam proses pembelajaran maupun dalam kehidupan sosialnya.

Secara umum, temuan penelitian ini memperkuat hipotesis yang diajukan dalam penelitian yaitu bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional (*emotional quotient*) pada siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Oktarina, dkk. (2022) dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Psikodrama terhadap Kecerdasan Emosional Peserta Didik di SMAN 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar” Hal ini mengindikasikan efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama pada peserta didik. Dengan *P-value* 0,04, yang lebih kecil dari 0,05, H_0 ditolak. Ini mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah penerapan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa pendekatan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dapat berdampak positif pada peningkatan kecerdasan emosional siswa. Temuan ini diharapkan menjadi dasar untuk intervensi berikutnya dan penerapan teknik psikodrama dalam konteks yang lebih luas.

Kesimpulan

Kecerdasan emosional mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengerti, memahami, mengidentifikasi, dan menanggapi emosi, baik yang dialami sendiri maupun orang lain. Kemampuan ini mencakup kesadaran diri, pengembangan diri, motivasi, empati, dan keterampilan interaksi sosial. Meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa SMP sangat penting karena dapat membantu mereka untuk belajar lebih efektif, kesejahteraan mental dan emosional, hubungan sosial yang lebih baik, kemampuan pemecahan masalah yang lebih baik, dan adaptasi yang lebih efektif.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa teknik psikodrama yang diterapkan oleh penulis terbukti efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional. Hal ini terlihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan pada sebelum dan setelah intervensi.

Guna meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa SMP, sangat penting bagi sekolah dan orang tua untuk memberikan pendidikan dan dukungan yang tepat. Ini dapat dilakukan melalui program pembelajaran yang mendorong kesadaran diri, keterampilan sosial, dan pengelolaan emosi, serta melalui teladan dan dukungan yang diberikan oleh guru dan orang tua dalam kehidupan sehari-hari.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran diajukan antara lain bagi siswa, disarankan untuk belajar mengungkapkan emosi dengan cara sehat dan bersikap empati terhadap orang lain guna membangun hubungan yang baik. Bagi orang tua, diharapkan dapat membantu anak mengekspresikan emosi secara sehat, mengelola konflik, serta mendukung perkembangan kecerdasan emosional mereka agar lebih mandiri. Sementara bagi tenaga pengajar di SMP Muhammadiyah 1 Gresik, disarankan untuk menggunakan

metode psikodrama dan mengintegrasikan program kecerdasan emosional dalam kurikulum sekolah untuk menciptakan lingkungan yang aman dan inklusif.

Daftar Pustaka

- Davies, S. H. (2021). Ethics, Emotional Quotient, and Interpersonal Connection: Peer-identified Characteristics for Urban High School-based Peer Navigators. *Health Behavior and Policy Review*, 8(1), 83–93. <https://doi.org/10.14485/HBPR.8.1.8>
- Goleman, Daniel. (2015). *Emotional intelligence (kecerdasan emosional) mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hall, G. Stanley. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education*, 2 vols. New York: Appleton.
- Hamdioui, S. (2022). Is there a specific motor and psycho-emotional development in children with high potential? Influence on daily life abilities and on the intellectual quotient profile. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 70(5), 244–255. <https://doi.org/10.1016/j.neurenf.2022.01.008>
- Hamzah B Uno. (2008). *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*, Jakarta: Bumi
- Muñoz-Parreño, J. A. (2023). Emotional intelligence, spelling performance and intelligence quotient differences based on the executive function profile of schoolchildren. *European Journal of Neuroscience*, 58(8), 3879–3891. <https://doi.org/10.1111/ejn.16152>
- Novela, H. N. H., Yakub, E. Y. E., & Saam, Z. S. Z. (2014). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X IPS SMA Negeri 5 Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Nurfaidah, F., Anggrayni, B. A., Febritant, I., & Barriyah, K. (2023, August). Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VIII MTSN 2 Kota Malang. In *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)* (Vol. 6, pp. 1864-1875).
- Oktarina, V., Mulyani, R. R., & Triyono, T. (2022). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Psikodrama terhadap Kecerdasan Emosional Peserta Didik di SMAN 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 6597-6605.
- Prayitno. (2001). *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Prayitno. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Republik Indonesia, Undang-undang Republik Indonesia No 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen & Undang-undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 tentang sisdiknas, (Bandung: Permana, 2006), h. 65.
- Santrock, John W. (2016). *Adolescence: Sixteenth Edition*. Newyork: McGraw-Hill Education.

- SARI, N. D. I. (2016). Peningkatan Kecerdasan Emosional Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 03 Tulang Bawang Tengah Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun Pelajaran 2015/2016.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmawati, E., & Rustam, R. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Madrasah Tsanawiyah. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 17(1), 80-89.
- Syaiful. (2021). Identifying of emotional quotient junior high school students in mathematics. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(1), 202–208. <https://doi.org/10.11591/ijere.v10i1.20681>
- Willis, Sofyan. 2010. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta