

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PSIKODRAMA DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL SISWA

Rena Oktaviani Nabiilah¹, Wiwik Kusdaryani², Ismah³

^{1,2}Universitas PGRI Semarang; Jl. Sidodadi Timur No.24 Semarang, Karang Tempel, Kec. Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah 50232 telp. 0248316377
e-mail: roktaviani16@gmail.com

Abstract. This study aims to determine the effect of group guidance services using psychodrama techniques in improving emotional intelligence among junior high school students. Emotional intelligence is a crucial aspect of adolescent development, influencing self-regulation, empathy, and social relationships. The study employed a quantitative true experimental method with a pretest-posttest control group design. Participants consisted of 30 eighth-grade students divided into experimental and control groups. Data were collected using an emotional intelligence scale and analyzed using t-test. The results showed a significant improvement in the emotional intelligence scores of the experimental group ($p < 0.05$), indicating that psychodrama-based group guidance effectively enhanced students' abilities to recognize emotions, manage feelings, motivate themselves, empathize with others, and build relationships. This approach can be considered a practical alternative for improving emotional intelligence in educational settings.

Keywords: emotional intelligence, group guidance, psychodrama

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa SMP. Kecerdasan emosional merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja yang memengaruhi kemampuan pengelolaan diri, empati, dan hubungan sosial. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis eksperimen murni dengan desain pretest-posttest control group. Subjek penelitian berjumlah 30 siswa kelas VIII yang dibagi dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Data diperoleh melalui skala kecerdasan emosional dan dianalisis menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor kecerdasan emosional kelompok eksperimen ($p < 0,05$), yang berarti layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama efektif membantu siswa mengenali emosi, mengelola perasaan, memotivasi diri, berempati, dan membina hubungan. Teknik ini dapat menjadi alternatif yang praktis untuk meningkatkan kecerdasan emosional di sekolah.

Kata kunci: bimbingan kelompok, kecerdasan emosional, psikodrama

A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang penuh dinamika, ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan berperilaku. Pada masa ini, remaja sering kali menghadapi tantangan dalam mengelola emosi, menjalin hubungan sosial, dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan sekolah maupun keluarga. Pada tahap remaja seorang remaja akan mengalami perkembangan emosi, masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi (Fitri & Adelya 2017:30). Emosi yang dialami seorang remaja merupakan reaksi terhadap seseorang atau situasi yang diinginkan atau tidak, dan berpuncak pada masalah yang dihadapi. Pada masa remaja, keadaan jiwanya masih labil dan belum matang sehingga apabila berhadapan pada suatu masalah, mereka akan bertindak sesuai dengan pikiran dan nalarnya. Seorang remaja sudah mencapai kematangan emosi apabila ketika berhadapan pada suatu masalah dapat menilai secara kritis tanpa tergesa-gesa mengeluarkan emosinya terlebih dahulu, dimana pada saat itu mampu mengontrol emosinya di hadapan orang lain dan mampu melihat waktu yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat ditentukan. Maka dari itu, keadaan yang ini perlu dilakukan sebuah upaya yang dapat menyelesaikannya. Dengan kata lain, seorang remaja harus mencapai kematangan emosinya agar mampu mengendalikan emosinya dalam mengatasi masalah.

Kecerdasan emosional menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan mereka, baik dalam prestasi akademik maupun kehidupan sosial. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, memahami perasaan orang lain, dan membina hubungan yang sehat. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional rendah. Hal ini tercermin dari perilaku seperti mudah marah, sulit mengendalikan diri, kurang peka terhadap perasaan orang lain, dan kesulitan bekerja sama dalam kelompok.

Berdasarkan hasil wawancara awal di SMP Negeri 2 Mandirancan, bahwa sebagian siswa kelas VIII menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan emosi, kurangnya kemampuan berempati, serta rendahnya keterampilan membangun hubungan sosial yang positif. Kondisi ini berdampak pada interaksi sehari-hari, suasana belajar, dan pencapaian akademik. Upaya untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa sangat diperlukan agar mereka mampu beradaptasi dengan baik dan mengembangkan potensi diri secara optimal. Salah satu strategi yang dapat digunakan adalah layanan bimbingan kelompok, yang memungkinkan siswa saling berinteraksi, berbagi pengalaman, dan belajar dari dinamika kelompok.

Namun, penerapan layanan bimbingan kelompok di sekolah sering kali belum memanfaatkan metode kreatif yang dapat menstimulasi keterlibatan aktif siswa. Teknik psikodrama hadir sebagai salah satu alternatif yang menarik karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk memerankan situasi nyata atau imajiner yang relevan dengan kehidupan mereka. Melalui peran yang dimainkan, siswa dapat mengeksplorasi perasaan, memahami sudut pandang orang lain, serta melatih keterampilan komunikasi dan kerja sama. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa psikodrama efektif untuk mengembangkan keterampilan sosial-emosional, namun penerapannya di sekolah, khususnya dalam konteks bimbingan kelompok, masih jarang dilakukan.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, peneliti tertarik untuk menguji pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa SMP. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam membantu siswa mengelola emosi dan membangun hubungan sosial yang lebih baik.

B. LANDASAN TEORI

A. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Menurut Suciati (2016: 17-18) kecerdasan emosional terdiri dari dua kata, yaitu kecerdasan dan emosi. Kecerdasan adalah suatu kemampuan umum dari seseorang dalam hal bagaimana dia memecahkan masalah hidupnya sehari-hari. Kecerdasan juga erat kaitannya dengan kemampuan kognitif yang dimiliki oleh individu. Sedangkan emosi berasal dari Bahasa perancis, *émotion*, dari *émouvoir*, 'kegembiraan' dan dari Bahasa latin *emovere*, dari e- (varian eks-) 'luar' dan *movere* 'bergerak'. Kecerdasan emosioanl terdiri dari, kecerdasan dan emosi. Secara umum emosi adalah perasaan intens yang dikeluarkan atau ditunjukkan kepada seseorang sebagai reaksi dari suatu kejadian, baik senang, marah, ataupun takut. Jadi, kecerdasan emosional atau yang dikenal dengan EQ (*Emotional Quotient*) adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain di sekitarnya.

Menurut para ilmuwan psikologi seperti E.L. Thorndike, Howard Gardner, Peter Salovey, dan Robert Sternberg (dalam Goleman, 2024: 55) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional sangat berpengaruh dalam interaksi sosial, proses pengambilan keputusan, dan pencapaian dalam kehidupan pribadi. Dewi & Yusri (2023: 68) menyatakan kecerdasan emosi atau yang dalam bahasa Inggris dikenal sebagai *emotional intelligence* adalah kemampuan individu dalam mengelola emosi yang berkaitan dengan interaksi dengan orang lain serta rangsangan dari lingkungan eksternal. Seseorang yang dapat mengelola emosinya dengan baik memiliki tingkat kemampuan yang tinggi serta pandangan moral yang dapat dipertanggungjawabkan. Mereka cenderung memandang diri sendiri secara positif dan mampu mengekspresikan perasaan mereka dengan proporsi yang tepat. Orang-orang dengan kecerdasan emosional yang tinggi sering kali dikenal sebagai pribadi yang sabar. Ketika menghadapi kemarahan, mereka memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi tersebut.

Menurut Goleman (2024: 54-55) kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, dan menerapkan emosi dengan cara yang tepat dalam kehidupan sehari-harinya. Konsep ini menunjukkan bahwa emosi dan kecerdasan tidak bertentangan, melainkan dapat saling mendukung untuk menghasilkan pemikiran yang lebih baik dan sehat. Peter Salovey dan Jack Mayer (dalam Putri Mukhlisa, 2023: 17) mendefinisikan kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengetahui perasaan, mengakses dan memunculkan emosi yang dapat mendukung pemikiran, memahami perasaan serta maknanya, dan mengatur emosi dengan baik agar dapat meningkatkan perkembangan emosi dan kecerdasan.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan kecerdasan emosional adalah kemampuan individu mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat untuk mendukung pemikiran sehat, pengambilan keputusan bijaksana, serta berinteraksi dengan orang lain secara efektif.

2. Faktor - Faktor Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman (dalam Khoir Khosazi, 2022: 220) dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Berikut penjelasan dari beberapa faktor:

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang dan mencakup aspek jasmani dan psikologis. Kesehatan mental yang baik adalah salah satu hal penting yang membantu menjaga keseimbangan emosi saat individu tumbuh. Selain itu, kondisi fisik yang baik dan pengalaman emosional juga merupakan bagian yang penting dalam membangun kecerdasan emosional seseorang.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari lingkungan dan dapat mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosional seseorang. Lingkungan dapat bertindak sebagai salah satu dorongan yang menyebabkan perubahan dalam sikap dan reaksi emosi

individu. Selain itu, cara orang tua membesarkan anak juga memiliki dampak besar terhadap kecerdasan emosional remaja.

3. Ciri - Ciri Kecerdasan Emosional

Menurut Salovey (dalam Goleman 2024: 56-57) ciri-ciri kecerdasan emosional menjadi lima wilayah utama:

- a. Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenali perasaan saat seseorang muncul. Kesadaran diri membantu seseorang untuk memahami dirinya sendiri, menganalisis perasaannya, dan membuat keputusan yang lebih baik dalam hidup.
- b. Mengelola emosi merupakan keterampilan dalam menangani perasaan agar dapat diekspresikan dengan baik. Hal ini termasuk kemampuan untuk menenangkan diri, menangani kecemasan dan kemarahan, serta menghindari efek buruk yang mungkin timbul dari kurangnya kemampuan dalam mengelola emosi dasar.
- c. Memotivasi diri sendiri adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi sebagai cara untuk mencapai tujuan. Ini melibatkan pengendalian emosi, menahan keinginan untuk mendapatkan kepuasan cepat, serta menjaga semangat tinggi dalam berbagai aspek kehidupan.
- d. Mengenali emosi orang lain adalah keterampilan untuk memahami perasaan orang lain, yang sering disebut empati. Keterampilan ini memungkinkan individu untuk menangkap sinyal sosial yang tidak terlihat dan memahami apa yang diinginkan atau dibutuhkan orang lain.
- e. Membina hubungan adalah keterampilan dalam mengelola emosi orang lain selama interaksi sosial. Ini mencakup kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik, beradaptasi dengan lingkungan sosial, dan membangun hubungan yang harmonis serta sukses.

4. Manfaat Kecerdasan Emosional

Menurut Suciati (2016: 28-31) kecerdasan emosional (EQ) memiliki banyak manfaat dalam hidup, sebagai berikut:

a. Menghadapi stress

Stres adalah beban yang timbul dari tantangan hidup yang bisa dialami oleh siapa saja. Manfaat memiliki kecerdasan emosional (EQ) yang baik adalah mampu untuk mengatasi stres, menghadapi tekanan yang muncul, dan mampu mengendalikan emosi agar tidak terjebak dalam stres.

b. Kontrol impuls (menahan diri)

Manfaat kedua dari kecerdasan emosional (EQ) adalah kemampuan untuk mengendalikan diri. Dapat menunda kesenangan sementara demi mencapai hasil yang lebih baik. Kemampuan untuk menahan diri mirip dengan seni bersabar dan menahan kesulitan hari ini demi kebahagiaan yang jauh lebih besar di masa depan.

c. Mengelola suasana hati

Mengatur suasana hati adalah keterampilan emosional yang termasuk kemampuan untuk tetap tenang dalam berbagai situasi, mengatasi rasa cemas yang muncul, dan mengelola perasaan sedih serta kesal.

d. Motivasi diri

Seseorang yang bisa memotivasi diri akan cenderung sangat efisien dan produktif dalam berbagai hal. Ada banyak cara untuk memberi semangat pada diri sendiri, seperti membaca buku atau artikel yang positif, tetap fokus pada cita-cita, serta melakukan evaluasi dan refleksi diri secara rutin.

e. Memiliki keterampilan sosial

Individu dengan kecerdasan emosional (EQ) yang tinggi mampu membangun hubungan dengan orang lain. Seseorang yang memiliki tingkat kecerdasan emosional (EQ) yang baik cenderung mudah berinteraksi, menjadi orang yang menyenangkan, serta menunjukkan toleransi terhadap orang di sekitarnya.

f. Mampu memahami orang lain

Memahami dan menghormati orang lain adalah dasar dari kecerdasan emosional (EQ). Hal ini dikenal sebagai empati. Keuntungan dari

memahami orang lain adalah kesempatan untuk berkomunikasi dan menjalin hubungan yang lebih baik. Salah satu aspek penting dalam kecerdasan emosional (EQ) adalah kemampuan untuk memahami, mengatur, dan mengevaluasi emosi baik dalam diri sendiri maupun orang lain. Misalnya, kecerdasan emosional (EQ) pada diri sendiri dapat membantu dalam mengelola dan mengatur emosi, sementara pemahaman emosi orang lain bisa menumbuhkan rasa empati terhadap situasi. Hal ini akan mampu menciptakan hubungan yang sukses dengan orang lain, baik dalam konteks pribadi maupun profesional.

B. Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama

1. Pengertian Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama

Pendapat Hartinah (2017: 12) Bimbingan kelompok merupakan salah satu cara untuk memberikan dukungan kepada individu yang menghadapi masalah. Suasana dalam kelompok, yaitu interaksi antara semua orang yang ada dalam kelompok, bisa menjadi tempat di mana setiap anggota bisa memanfaatkan semua pengetahuan dan tanggapan yang berkaitan dengan masalah yang mereka hadapi. Dari segi lain, kesempatan mengemukakan pendapat, tanggapan, dan berbagai reaksi juga dapat menjadi peluang yang sangat berharga bagi perorangan yang bersangkutan. Layanan bimbingan kelompok terdapat beberapa teknik salah satunya yaitu teknik psikodrama. Psikodrama adalah teknik bermain peran untuk upaya pemecahan masalah psikologis yang dialami individu dan muncul dalam permainan peran dengan menggunakan metode teatral menggunakan metode drama (Rahmi, 2023: 96).

2. Tujuan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama

Menurut Hartanti (2022: 14) tujuan layanan bimbingan kelompok adalah agar siswa dapat secara bersama-sama mendapatkan berbagai informasi dari sumber yang berkompeten (terutama guru pembimbing) yang berguna untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat. Informasi tersebut juga

bisa digunakan sebagai pedoman dalam membuat keputusan. Adapun Menurut Romlah (dalam Cahyani, 2019: 271) Tujuan dari psikodrama adalah sebuah kegiatan yang membantu seseorang untuk lebih mengenal dirinya sendiri, mencari tahu tentang identitasnya, menyampaikan apa yang menjadi kebutuhannya, dan menunjukkan bagaimana individu bereaksi terhadap tekanan yang dialaminya.

3. Tahapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama

Menurut Kumara (2017: 7-8) tahap-tahap bimbingan kelompok sebagai berikut :

- a. Tahap pembentukan, yaitu tahapan untuk mengubah sekelompok individu menjadi satu kelompok yang siap untuk mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama.
- b. Tahap peralihan, yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan kelompok ke kegiatan selanjutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.
- c. Tahap kegiatan, yaitu tahapan 'kegiatan inti' untuk membahas topik-topik tertentu.
- d. Tahap penyimpulan, yaitu tahapan kegiatan untuk melihat kembali apa yang telah dilaksanakan dan dicapai oleh kelompok. Anggota kelompok diminta untuk melakukan refleksi mengenai aktivitas diskusi yang baru saja diikuti.
- e. Tahap penutupan, yaitu merupakan tahap akhir dari seluruh kegiatan. Kelompok merencanakan kegiatan bimbingan kelompok berikutnya dan menyampaikan salam perpisahan yang ramah.

Adapun tahap psikodrama menurut Rahmi (2023: 100) terdiri dari 3 tahapan inti di antaranya yaitu:

a. Tahap Persiapan (*The Warm-Up*)

Tahap persiapan dilakukan untuk memotivasi anggota agar mereka bersedia ikut aktif dalam permainan, menentukan tujuan permainan, serta menciptakan suasana aman dan saling percaya pada di dalam kelompok. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan singkat

mengenai hakikat dan tujuan psikodrama. Mengajak anggota kelompok untuk berbicara tentang peristiwa yang sedang terjadi atau yang sudah terjadi sebelumnya. Meminta anggota untuk membagi diri ke dalam kelompok kecil dan mendiskusikan kelompok-kelompok yang pernah mereka alami yang ingin mereka sampaikan dalam psikodrama.

b. Tahap Pelaksanaan (*The Action*)

Tahap pelaksanaan terdiri dari kegiatan di mana pemain utama dan pemain pendukung menunjukkan permainan. Dengan dukungan pemimpin kelompok dan anggota lainnya, pemeran utama memperlihatkan masalah yang dihadapinya. Protagonis dan peran pendukung memainkan peranannya dalam psikodrama. Durasi pelaksanaannya tergantung pada penilaian pemimpin kelompok mengenai seberapa emosional protagonis dan pemain lainnya.

c. Tahap Diskusi atau Tahap berbagi Pendapat dan Perasaan (*The Sharing*)

Dalam tahap diskusi atau tahap bertukar pendapat dan kesan, para anggota kelompok diminta untuk memberi umpan balik dan ide tentang permainan yang dilakukan oleh tokoh utama. Tahap diskusi ini sangat penting karena menjadi bagian dari perubahan. Perilaku pemeran utama kearah keseimbangan pribadi. Pemimpin kelompok meminta anggotanya untuk memberikan tanggapan dan berpikir bersama tentang permainan pemeran protagonis. Pemimpin kelompok memimpin diskusi dan mendorong sebanyak mungkin anggota untuk memberikan pendapatnya. Pemimpin kelompok juga menetralkan umpan balik yang bersifat menyerang atau merendahkan pemeran protagonis.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan tempat sebagai objek penelitian SMP Negeri 2 Mandirancan Kabupaten Kuningan siswa kelas VIII. Menurut Sugiyono (2024:

68) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel (Y) dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosional. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Dalam penelitian ini variabel (X) adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *true experimental* dengan model *pretest-posttest control group design*. Sugiyono (2024: 16) metode kuantitatif dinamakan metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Mandirancan Kabupaten Kuningan. Peneliti menetapkan satu kelas sebagai sampel, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan masing-masing terdiri dari 15 siswa. Menurut Sugiyono (2024: 128) teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *cluster random sampling*.

D. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Mandirancan. Pengaruh layanan Bimbingan Kelompok melalui Teknik Psikodrama dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa, diketahui bahwa hasil pretest pada kelompok eksperimen memiliki skor total yaitu 1062 dengan skor rata rata 70,8, Sedangkan hasil posttest kelompok eksperimen memiliki skor total yaitu 1436 dengan skor rata-rata 95,7. Rata-rata hasil posttest skala kecerdasan emosi siswa menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan hasil pretest. Pada hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi *pre-test* kelompok eksperimen $0,245 > \alpha (0,05)$, dan nilai signifikansi *post-test* kelompok

eksperimen $0,184 > \alpha (0,05)$, berdasarkan hasil data dari pretest dan data posttest kecerdasan emosional keduanya berdistribusi normal. Pada hasil uji homogenitas menggunakan SPSS versi 27 diperoleh nilai signifikansi hasil *pre-test* dan *post-test* pada *Based on Mean* yaitu sebesar $0,219 > 0,05$. Maka nilai *pre-test* dan *post-test* dalam penelitian ini bersifat homogen. Kemudian hasil uji t atau t-test pada uji hipotesis diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,001. Maka, hasil nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$ atau $0,001 < 0,05$. Jadi terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Sehingga, ada pengaruh yang signifikan terhadap kecerdasan emosional siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Mandirancan Kabupaten Kuningan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama.

E. PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi diatas, Penelitian Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa, diketahui bahwa hasil pretest pada kelompok eksperimen memiliki skor total yaitu 1062 dengan skor rata rata 70,8, Sedangkan hasil posttest kelompok eksperimen setelah dilaksanakan layanan Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama memiliki skor total yaitu 1436 dengan skor rata-rata 95,7. Rata-rata hasil posttest skala kecerdasan emosi siswa menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan hasil pretest. Kemudian berdasarkan hasil uji t atau t-test pada uji hipotesis yang sudah dilakukan diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,001. Maka, hasil nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$ atau $0,001 < 0,05$. Jadi terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Sehingga, ada pengaruh yang signifikan terhadap kecerdasan emosional siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Mandirancan Kabupaten Kuningan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama.

Ada beberapa upaya yang dilakukan untuk mengembangkan kecerdasan emosi siswa. dalam penelitian ini peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dengan alasan lebih mudah memahami permasalahan yang dialami oleh siswa seperti kecerdasan emosi. pemberian

layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama diharapkan siswa mampu meningkatkan kecerdasan emosi dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkungan sekolah, keluarga maupun lingkungan masyarakat. Hasil penelitian ini didukung dengan pendapat (Rahmi, 2023: 96) psikodrama adalah teknik bermain peran untuk upaya pemecahan masalah psikologis yang dialami individu dan muncul dalam permainan peran dengan menggunakan metode teatrikal menggunakan metode drama. Hasil penelitian diperkuat dengan pendapat Salovey (dalam Goleman 2024: 56-57) lima ciri-ciri yang berperan penting dalam mengembangkan kecerdasan emosional yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, membina hubungan baik. Penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama sebagai alternatif dalam mengembangkan kecerdasan emosional siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Mandirancan Kabupaten Kuningan.

F. PENUTUP

Penelitian Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa, diketahui bahwa hasil pretest pada kelompok eksperimen memiliki skor total yaitu 1062 dengan skor rata rata 70,8, Sedangkan hasil posttest kelompok eksperimen setelah dilaksanakan layanan Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama memiliki skor total yaitu 1436 dengan skor rata-rata 95,7. Rata-rata hasil posttest skala kecerdasan emosi siswa menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan hasil pretest. Kemudian berdasarkan hasil uji t atau t-test pada uji hipotesis yang sudah dilakukan diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,001. Maka, hasil nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$ atau $0,001 < 0,05$. Jadi terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Sehingga, ada pengaruh yang signifikan terhadap kecerdasan emosional siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Mandirancan Kabupaten Kuningan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama.

G. DAFTAR RUJUKAN

- Cahyani, N. (2019). Psikodrama untuk Meningkatkan Empati Siswa di Sekolah Inklusif. <https://doi.org/10.14421/ijds.060204>
- Dewi, S. R., & Yusri, F. (2023). Kecerdasan Emosi Pada Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.109>
- Fitri, R., & Adelya, A. (2017). *Psikologi perkembangan remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Goleman, D. (2024). *Emotional Intelligence*. Jakarta: Penerbit Gramedia Pustaka Utama.
- Hartanti, (2022). *Bimbingan Kelompok*. Tulungagung: UD Duta Sablon.
- Hartinah, S. (2017). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Khoir Khosazi, A. H., Handoko, E. T., Nabilatulbalqis, N., Dewi, S. R., & Sari, S. P. (2022). Kecerdasan Emosional Remaja Di Smpit Al-Ghozali. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.5045>
- Kumara, A. R. (2017). *Buku Ajar Bimbingan Kelompok*. Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan.
- Putri Mukhlisa, Sindi Yohenda, Ulfa Yanti, & Linda Yarni. (2023). Kecerdasan Emosional/Emotional Intelligence (EQ). *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v2i1.656>
- Rahmi, S., Sovayunanto, R., Febriyanti, F., & Dirmawana, S. (2023). *Panduan Bimbingan dan Konseling Kelompok Dengan Teknik Psikodrama*. Aceh : Syiah Kuala University Press.
- Suciati, W. (2016). *Kiat Sukses Melalui Kecerdasan Emosional dan Kemandirian Belajar*. Bandung: CV.Rasi Terbit.
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.