

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP
PERKEMBANGAN *EMOTIONAL INTELLIGENCE (EQ)* SISWA KELAS XI DI
MA NEGERI 2 SAMARINDA**

**Nesya Maylafayza Indriani¹, Dwi Nugroho Hidayanto²,
Nuril Hidayanti³, Rury Muslifar⁴, Syarifudin⁵**

¹nesyaa1211@gmail.com, ²hidayantodwinugroho@gmail.com, ³nuril@fkip.unmul.ac.id,
⁴rury.muslifar@fkip.unmul.ac.id, ⁵syarifudin@fkip.unmul.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas Mulawarman

Abstract

Emotional problems among students can significantly hinder their social and academic growth, emphasizing the need to foster emotional intelligence during adolescence. This study investigates the low ability of students to recognize and regulate emotions, which affects their adjustment at school. A quantitative approach with a one-group pretest–posttest design was employed. The population included 329 eleventh-grade students at MA Negeri 2 Samarinda, with a purposive sample of six students identified as having low emotional intelligence. Data were collected using The Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT) and analyzed through normality and paired sample t-tests. The average pretest score was 37.33, which increased to 71.00 after the group counseling intervention, showing an improvement of 33.67 points. These findings indicate that group counseling services significantly enhance emotional intelligence among eleventh-grade students, helping them better understand, manage, and express their emotions constructively.

Keywords: *Group Counseling, Emotional Intelligence, SSEIT*

Abstrak

Permasalahan emosional pada siswa dapat menghambat perkembangan sosial dan akademik mereka, sehingga pengembangan kecerdasan emosional menjadi hal yang perlu diperhatikan sejak masa remaja. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan siswa dalam mengenali dan mengelola emosi yang berdampak pada penyesuaian diri di sekolah. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi terdiri atas 329 siswa kelas XI MA Negeri 2 Samarinda, dengan sampel enam siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah. Pemilihan sampel dilakukan melalui purposive sampling berdasarkan hasil pengukuran awal. Data dikumpulkan menggunakan instrumen *The Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT)* dan dianalisis dengan uji normalitas serta *paired sample t-test*. Nilai rata-rata pretest sebesar 37,33 meningkat menjadi 71,00 setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, menunjukkan kenaikan 33,67. Hasil penelitian membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh positif terhadap peningkatan kecerdasan emosional siswa kelas XI MA Negeri 2 Samarinda.

Kata Kunci: *Bimbingan Kelompok, Emotional Intelligence, SSEIT*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh gejolak emosional dan pencarian jati diri (Santrock, 2019). Dalam tahap ini, individu sering mengalami kebingungan, konflik batin, serta kesulitan dalam memahami dan mengelola emosi (Papalia & Martorell, 2021). Situasi ini berdampak pada perilaku remaja, termasuk dalam menghadapi tekanan akademik maupun interaksi sosial (Saputro, 2018). Banyak siswa menunjukkan ekspresi emosi yang tidak terkendali seperti kemarahan berlebihan, rasa sedih mendalam, atau ketidakmampuan dalam menyampaikan perasaan secara tepat (Hurlock, 2018).

Permasalahan tersebut menunjukkan rendahnya kemampuan pengelolaan emosi dalam diri siswa (Goleman, 2016). *Emotional intelligence* (EQ) merupakan kemampuan mengenali dan memahami perasaan diri sendiri serta orang lain, memotivasi diri, dan mengelola emosi secara tepat dalam hubungan sosial (Furqani, 2020). Kecerdasan ini berperan penting dalam membantu siswa menyesuaikan diri, menyelesaikan konflik, dan membangun hubungan sosial yang sehat (Mayer et. al, 2016). *Emotional intelligence* juga menjadi indikator keberhasilan di masa depan, bahkan lebih dari kecerdasan intelektual (Bar-On, 2018).

Observasi di MA Negeri 2 Samarinda memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa masih kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi. Beberapa siswa menunjukkan respons impulsif terhadap tekanan, kesulitan menjalin relasi sosial, serta rendahnya empati terhadap teman sebaya. Keadaan ini mencerminkan pentingnya intervensi pendidikan emosional dalam lingkungan sekolah.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *emotional intelligence* siswa (Oktarina et al., 2022; Pratama et al., 2021). Teknik yang digunakan bervariasi, seperti permainan, *role playing*, dan simulasi. Namun, penelitian yang secara khusus menggunakan teknik diskusi dalam konteks MA Negeri masih sangat terbatas. Karakteristik sosial budaya yang berbeda pada lembaga ini memberikan celah penelitian yang relevan untuk dikaji lebih lanjut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap perkembangan *emotional intelligence* siswa. Fokusnya adalah mengevaluasi sejauh mana kemampuan siswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi sebelum dan sesudah mengikuti layanan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat

memberikan dasar empiris dalam penyusunan program bimbingan yang terstruktur dan berkelanjutan untuk mendukung pertumbuhan emosional siswa secara optimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest*, termasuk dalam kategori pre-eksperimen (Creswell, 2018). Desain ini digunakan untuk mengukur pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap satu kelompok yang sama dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi (Sugiyono, 2019). Subjek penelitian adalah siswa kelas XI di MA Negeri 2 Samarinda yang memiliki tingkat *emotional intelligence* rendah berdasarkan hasil pengukuran awal. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan kriteria siswa yang menunjukkan skor rendah pada skala kecerdasan emosional. Instrumen pengumpulan data menggunakan *The Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test* (SSEIT) yang disusun oleh Schutte et al., (1998) dan diadaptasi Adib Amirul Sapry oleh mahasiswa Psikologi UIN SUSKA Riau pada tahun 2023. Reliabilitas internal SSEIT secara keseluruhan adalah 0,84 (Sapry, 2023). Instrumen ini telah digunakan secara luas dalam berbagai penelitian untuk mengukur dimensi pengenalan, pengendalian, dan ekspresi emosi (Brackett et. al, 2016). Layanan bimbingan kelompok diberikan dalam empat sesi, mengikuti tahapan pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan pengakhiran. Data dianalisis secara kuantitatif menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* untuk menguji distribusi data, dan uji *Paired Sample t-Test* untuk menguji perbedaan skor antara pre-test dan post-test (Field, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025 dengan populasi sebanyak 329 siswa kelas XI di MA Negeri 2 Samarinda. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah *The Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test* (SSEIT) yang berfungsi untuk mengukur tingkat kecerdasan emosional siswa secara kuantitatif. Hasil penyebaran skala tersebut menghasilkan data yang menunjukkan variasi tingkat kecerdasan emosional peserta didik dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Distribusi hasil pengukuran ini memberikan gambaran

awal mengenai kondisi kecerdasan emosional siswa yang menjadi dasar pemilihan subjek penelitian sebagaimana ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 1. Kriteria Penilaian *Emotional Intelligence* (EQ) Siswa

Kategori EQ	Rentang Skor	Jumlah Siswa
Rendah	21 – 41	6
Sedang	42 – 62	191
Tinggi	63 – 84	132
Total	—	329

Sebagian besar siswa berada pada kategori sedang (58,06%), diikuti oleh kategori tinggi (40,12%) dan rendah (1,82%). Enam siswa dengan kategori rendah kemudian dipilih sebagai subjek penelitian untuk diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik diskusi. Pengukuran awal (pre-test) dilakukan untuk mengetahui tingkat emotional intelligence siswa sebelum diberikan layanan. Skor yang diperoleh masing-masing responden disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Skor Pre-Test Siswa

No	Responden	Skor Pre-Test
1	HZ	36
2	MRA	41
3	HA	37
4	MRF	34
5	AL	36
6	RS	40
Jumlah	—	224
Rata-rata	—	37,33

Seluruh peserta memiliki skor dalam kategori rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan pengenalan dan pengelolaan emosi masih terbatas sebelum intervensi dilakukan.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilakukan dalam empat pertemuan terstruktur yang difokuskan pada pengembangan aspek *emotional intelligence* (EQ). Kegiatan menggunakan teknik diskusi kelompok terarah dengan konselor sebagai fasilitator. Enam siswa berkategori EQ rendah berpartisipasi aktif dalam seluruh sesi yang terdiri atas tahap pembukaan, inti, dan penutupan. Evaluasi menunjukkan peningkatan konsisten dari pertemuan pertama hingga keempat, dengan rata-rata nilai meningkat dari

84,16% menjadi 91,66%. Seluruh peserta mencapai kategori “Sangat Baik”, menandakan peningkatan pemahaman dan keterampilan emosional secara berkelanjutan.

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Evaluasi Layanan Bimbingan Kelompok

No	Nama	Treatment Ke-1 (%)	Treatment Ke-2 (%)	Treatment Ke-3 (%)	Treatment Ke-4 (%)	Rata-rata (%)	Kategori Akhir
1	HZ	95,00	95,00	95,00	95,00	95,00	Sangat Baik
2	MRA	90,00	90,00	90,00	90,00	90,00	Sangat Baik
3	HA	85,00	95,00	90,00	90,00	90,00	Sangat Baik
4	MRF	75,00	90,00	90,00	90,00	86,25	Sangat Baik
5	AL	70,00	95,00	90,00	90,00	86,25	Sangat Baik
6	RS	90,00	95,00	95,00	95,00	93,75	Sangat Baik
Rata-rata	—	84,16	93,33	91,66	91,66	90,70	Sangat Baik

Nilai rata-rata keseluruhan menunjukkan peningkatan dari 84,16% pada pertemuan pertama menjadi 91,66% pada dua pertemuan terakhir, dengan rata-rata akhir mencapai 90,70%. Tidak terdapat penurunan nilai pada seluruh peserta selama empat kali pelaksanaan layanan. Tren ini menggambarkan peningkatan konsistensi pemahaman peserta terhadap topik-topik yang berkaitan dengan pengenalan, pengendalian, dan penyaluran emosi.

Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, dilakukan pengukuran post-test untuk mengonfirmasi perubahan tingkat kecerdasan emosional siswa. Hasil perbandingan antara pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan. Nilai rata-rata pre-test sebesar 37,33 meningkat menjadi 71,00 pada post-test, dengan selisih rata-rata peningkatan sebesar 33,67 poin. Total skor seluruh responden naik dari 224 menjadi 426, dengan peningkatan total +202 poin. Seluruh siswa yang sebelumnya berada dalam kategori rendah berpindah ke kategori tinggi.

Tabel 4. Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-Test Emotional Intelligence (EQ)

No	Responden	Pre-Test	Post-Test	Peningkatan	Kategori Awal	Kategori Akhir
1	HZ	36	68	+32	Rendah	Tinggi
2	MRA	41	72	+31	Rendah	Tinggi
3	HA	37	67	+30	Rendah	Tinggi

4	MRF	34	71	+37	Rendah	Tinggi
5	AL	36	70	+34	Rendah	Tinggi
6	RS	40	78	+38	Rendah	Tinggi
Jumlah	—	224	426	+202	—	—
Rata-rata	—	37,33	71,00	+33,67	—	—

Uji normalitas dengan metode *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,530 untuk pre-test dan 0,391 untuk post-test, yang berarti data berdistribusi normal ($p > 0,05$).

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

	Test of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
<i>Pre-test</i>	.217	6	.200*	.923	6	.530
<i>Post-test</i>	.132	6	.200*	.903	6	.391

Selanjutnya dilakukan uji *Paired Sample t-Test* untuk menguji hipotesis perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi. Hasil uji menunjukkan nilai $t = -25,250$ dengan $df = 5$ dan p -value (Sig. 2-tailed) = 0,000. Perbedaan rata-rata skor sebesar 33,667 dengan interval kepercayaan 95% berada pada rentang -37,094 hingga -30,239. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

Tabel 6. Hasil Uji *Paired Sample t-Test*

Pasangan Data	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	df	Sig. (2-tailed)
Pre-Test – Post-Test	-33,667	3,266	1,333	-25,250	5	0,000

Data hasil uji statistik tersebut memperlihatkan bahwa setelah mengikuti empat kali layanan bimbingan kelompok berbasis teknik diskusi, seluruh peserta mengalami peningkatan skor kecerdasan emosional secara konsisten. Rata-rata peningkatan yang tinggi serta nilai signifikansi yang berada jauh di bawah 0,05 menunjukkan adanya perubahan nyata pada hasil pengukuran. Dengan demikian, secara empiris dapat dinyatakan bahwa intervensi melalui layanan bimbingan kelompok berdampak terhadap

peningkatan kemampuan siswa dalam mengelola emosi, menyesuaikan diri, dan berinteraksi secara efektif berdasarkan hasil pengukuran kuantitatif yang diperoleh.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh positif terhadap peningkatan *emotional intelligence* siswa kelas XI. Sebelum diberikan layanan, keenam responden menunjukkan skor *emotional intelligence* yang tergolong rendah. Setelah mengikuti empat sesi bimbingan kelompok berbasis teknik diskusi, seluruh siswa mengalami peningkatan skor yang signifikan dan berpindah ke kategori tinggi. Rata-rata peningkatan skor sebesar 33,67 poin mengindikasikan bahwa layanan ini tidak hanya efektif, tetapi juga memberikan hasil yang konsisten.

Setiap sesi layanan dirancang tematik, mulai dari pengenalan emosi, keterampilan mengekspresikan emosi, pengaruh emosi dalam pengambilan keputusan, hingga strategi mengelola emosi. Teknik diskusi kelompok mampu memfasilitasi siswa untuk memahami materi secara reflektif, saling berbagi pengalaman, dan membangun keterampilan sosial emosional (Safitri & Gumala, 2025). Peningkatan skor secara bertahap juga terlihat dalam hasil evaluasi tiap sesi, di mana seluruh siswa mencapai kategori “Sangat Baik” pada sesi kedua hingga keempat.

Temuan ini didukung oleh studi Pratama, Syahrinan, dan Afriyati (2021) serta Vita Oktarina et al. (2022) yang menyimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *emotional intelligence* siswa, meskipun dengan pendekatan teknik yang berbeda. Selain itu, penelitian ini sejalan dengan temuan Alif Nurul Fadlilah (2025) yang juga menggunakan teknik diskusi kelompok dalam pengembangan emosi remaja.

Hasil ini dapat dijelaskan melalui perspektif psikologi perkembangan remaja yang menekankan bahwa proses berbagi pengalaman dan refleksi bersama dalam kelompok mampu memperkuat regulasi emosi serta pemahaman diri (Sahi et al., 2023). Interaksi kelompok mendorong siswa untuk mengenali pola emosi pribadi dan orang lain secara lebih mendalam, sehingga terbentuk keterampilan emosional yang lebih adaptif (Merlin & Prabakar, 2024). Pendekatan ini relevan dengan karakteristik peserta didik madrasah aliyah yang berada pada fase pencarian identitas dan membutuhkan dukungan sosial dalam pengelolaan emosi.

Efektivitas layanan bimbingan kelompok juga dipengaruhi oleh keterlibatan aktif siswa selama proses diskusi serta peran fasilitator dalam mengarahkan dinamika

kelompok secara kondusif (Darmawan et al., 2023). Lingkungan kelompok yang aman dan suportif memungkinkan siswa mengekspresikan emosi tanpa rasa takut akan penilaian negatif, sehingga proses pembelajaran emosional berlangsung secara optimal (Shen, 2025). Kondisi tersebut memperkuat asumsi bahwa layanan bimbingan kelompok tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian materi, tetapi juga sebagai sarana pembentukan pengalaman emosional yang bermakna.

Secara keseluruhan, layanan bimbingan kelompok terbukti memberikan kontribusi penting dalam pengembangan *emotional intelligence* siswa. Kemampuan mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi menjadi lebih baik, sehingga siswa dapat menjalani interaksi sosial dengan lebih adaptif dan produktif. Dengan demikian, hasil ini memperkuat argumen bahwa intervensi bimbingan kelompok merupakan strategi efektif dalam pendidikan emosional di tingkat madrasah aliyah.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *emotional intelligence* siswa kelas XI di MA Negeri 2 Samarinda. Setelah mengikuti empat sesi layanan, rata-rata skor *emotional intelligence* (EQ) siswa meningkat dari 37,33 menjadi 71,00. Uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal, dan hasil uji Paired Sample t-Test menghasilkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok berpengaruh dalam mengembangkan *emotional intelligence* siswa.

REFERENSI

- Bar-On, R. (2018). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13–25. <https://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2016). Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(9), 466–479. <https://doi.org/10.1111/spc3.12254>
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

- Darmawan, I., Dzulfikri, D., & Sugeha, A. Z. (2023). Exploring Learning Methods in Tutoring to Enhance Students' Learning Outcomes. *EnJourMe (English Journal of Merdeka) : Culture, Language, and Teaching of English*, 8(2), 139–150. <https://doi.org/10.26905/enjourme.v8i2.11171>
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). London: SAGE Publications.
- Goleman, D. (2016). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Hurlock, E. B. (2018). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2016). Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits? *American Psychologist*, 63(6), 503–517. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.503>
- Merlin, I., & Prabakar, S. (2024). Exploring the Impact of Emotional Intelligence on University Students' Social Interaction. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/10911359.2024.2439502>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience Human Development* (14th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Safitri, J. D., & Gumala, Y. (2025). Effectiveness of Group Discussion Method to Improve 21st Century Learning Skills of Elementary School Students. *Amandemen: Journal of Learning, Teaching and Educational Studies*, 3(1), 35–43. <https://doi.org/10.61166/amd.v3i1.77>
- Sahi, R. S., Eisenberger, N. I., & Silvers, J. A. (2023). Peer Facilitation of Emotion Regulation in Adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 62. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2023.101262>
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Sapry, A. A. (2023). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Stres Akademik pada Siswa SMA N 11 Pekanbaru. Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/76155>
- Saputro, K. Z. (2018). *Kecerdasan Emosi dan Perilaku Remaja*. Yogyakarta: Deepublish.
- Shen, X. (2025). Learning Meets Feeling: Reimagining Education Through Emotional Guidance. *SHS Web of Conferences*, 222. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202522204026>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.