

KECERDASAN EMOSIONAL SISWA SMP DALAM PROSES

PEMBELAJARAN:

Studi Deskriptif pada Siswa Kelas VIII F UPT SMP Negeri 28 Gresi

Khiardiaman Adji Yonathan Kasih¹, Faza Azifa Nabilah², Fasyanda Raihana

Mulyani³

^{1,2,3}Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,

Universitas Negeri Surabaya

125010014136@mhs.unesa.ac.id, 25010014139@mhs.unesa.ac.id,

325010014266@mhs.unesa.ac.id

ABSTRACT

Many students who perform well academically still struggle when it comes to handling pressure, making friends, or simply understanding their own emotions. This study was carried out to get a clearer picture of where eighth grade students at UPT SMP Negeri 28 Gresik actually stand in terms of emotional intelligence. A Likert scale questionnaire with 25 items was used, covering five dimensions: self - awareness, self - regulation, motivation, empathy, and social skills. All 33 students in Class VII F participated, and the data were analyzed descriptively. The class average came out at 4.06 is include in teh Very Good category. Eighteen students (54,5%) are included in the Very Good category and 15 students (45,5%) are included in the Good category. Motivation stood out as the strongest dimension (mean 4,39), whereas self confidence turned out to be the weakest point at just 2,82. These findings suggest that guidance and counseling program sat the school level need to pay closer attention to how students see themselves and how they connect with others.

Keywords: *emotional intelligence, junior high school, psychological assessment, counseling, Likert scale*

ABSTRAK

Banyak siswa yang sebenarnya cukup cerdas secara akademik, namun mudah menyerah saat menghadapi tekanan, sulit bergaul, atau tidak tahu cara mengelola perasaannya sendiri. Kondisi inilah yang mendorong penelitian ini dilakukan untuk melihat sejauh mana Kecerdasan emosional siswa kelas VIII F UPT SMP Negeri 28 Gresik sudah berkembang. Pengukuran dilakukan menggunakan angket skala likert dengan 25 butir pernyataan yang mencakup lima aspek: kesadaran diri, regulasi diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Sebanyak 33 siswa dilibatkan sebagai responden dan hasilnya dianalisis secara deskriptif. Rata – rata skor yang diperoleh adalah 4,06 termasuk kedalam kategori Sangat Baik. Delapan belas siswa (54,5%) termasuk kedalam kategori Sangat Baik dan 15 siswa (45,5%) termasuk kedalam kategori Baik. Tidak ada satu pun yang masuk kategori Cukup atau Kurang. Motivasi menjadi aspek terkuat (mean 4,39), sementara kepercayaan diri mencatat skor paling rendah (2,82). Temuan ini menjadi pengingat bahwa layanan

bimbingan dan konseling perlu lebih serius menyentuh sisi kepercayaan diri dan kemampuan siswa dalam membangun relasi sosial.

Kata Kunci: kecerdasan emosional, siswa SMP, asesmen psikologis, bimbingan konseling, skala Likert

A. Pendahuluan

Secara mendasar, pendidikan merupakan sebuah proses komprehensif yang bertujuan menumbuhkembangkan seluruh kapasitas yang dimiliki oleh peserta didik, mencakup aspek kognitif, interaksi sosial, kehidupan emosional, serta pembentukan nilai-nilai moral. Keberhasilan dalam penyelenggaraan pendidikan tidak dapat diukur hanya berdasarkan pencapaian akademis siswa semata, yakni kemampuan mereka dalam mengenali, mengatur, dan mengungkapkan kondisi emosional secara proporsional. Kapasitas inilah yang dalam khazanah ilmu psikologi lazim disebut sebagai kecerdasan emosional.

Goleman (1995) tidak hanya mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan menggunakannya dengan bijak dalam hubungan dengan orang lain. Dalam pengembangannya, Goleman (2006) membagi kecerdasan ini ke dalam dua wilayah besar: Bagaimana seseorang mengelola dirinya sendiri, dan bagaimana ia berhubungan dengan orang – orang di sekitarnya. Gardner (1999) melihat hal serupa dari sudut pandang yang berbeda menurutnya, orang yang cerdas bukan hanya yang

pandai matematika atau bahasa, tapi juga yang mampu memahami dirinya sendiri dan membaca orang lain dengan baik.

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang penuh dinamika. Pada fase ini, siswa mulai membangun identitas diri, memperluas jaringan sosial, dan menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks. Allen et al. (2014) menegaskan bahwa siswa yang emosinya lebih matang cenderung lebih berhasil melewati fase ini, baik dalam hal akademik maupun kehidupan sosialnya.

Norman dan Combs-Richardson (2001) menyatakan bahwa pembelajaran yang efektif tidak cukup hanya berfokus pada aspek akademik, melainkan harus memperhatikan kemampuan siswa memahami diri dan membangun hubungan positif. Zeyer dan Dillon (2019) menambahkan bahwa empati kemampuan merasakan apa yang orang lain rasakan ternyata juga menentukan seberapa nyaman suasana belajar yang tercipta di kelas.

Sehubungan dengan hal tersebut, pengukuran terhadap kecerdasan emosional menjadi suatu langkah yang bersifat strategis

sebagai pijakan dalam merancang layanan bimbingan dan konseling yang relevan dengan kebutuhan perkembangan peserta didik. Wulandari dan Pranata (2023) mengaskan bahwa data mengenai kecerdasan emosional memiliki kedudukan yang krusial sebagai landasan dalam membangun strategi pembelajaran yang tidak terbatas pada orientasi kognitif semata.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang bertujuan menggambarkan suatu fenomena secara sistematis berdasarkan data numerik (Creswell, 2014). Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII F UPT SMP Negeri 28 Gresik, terdiri dari 33 orang siswa, dengan teknik total sampling.

Instrumen yang digunakan berupa angket kecerdasan emosional dalam bentuk skala Likert yang dikembangkan berdasarkan teori Goleman (1995). Angket yang digunakan memuat 25 pernyataan. Masing-masing pernyataan dirancang untuk melihat salah satu dari lima sisi kecerdasan emosional mulai dari seberapa baik siswa mengenal dirinya sendiri (kesadaran diri), seberapa

mampu ia menahan diri (regulasi diri), seberapa kuat tekadnya (motivasi), seberapa peka ia terhadap perasaan orang lain (empati), hingga seberapa mudah ia bergaul (keterampilan sosial. Pilihan jawaban: Sangat Setuju (5), Setuju (4), Biasa Saja (3), Kurang Setuju (2), Sangat Tidak Setuju (1), dengan rentang skor 25–125.

Interpretasi hasil dilakukan dengan menghitung rata-rata skor masing-masing responden, dikategorikan sebagai: Sangat Baik ($4 < X \leq 5$), Baik ($3 < X \leq 4$), Cukup ($2 < X \leq 3$), dan Kurang ($1 < X \leq 2$). Analisis data menggunakan statistik deskriptif mencakup mean, median, modus, serta distribusi frekuensi per kategori.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil asesmen terhadap 33 siswa kelas VIII F, diperoleh gambaran statistik deskriptif seperti pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1 Statistik Deskriptif Skor Kecerdasan Emosional

Komponen	Hasil
Jumlah Subjek	33 Siswa
Skor Tertinggi	4,68 (Alif Febriansyah Putra)
Skor Terendah	3,25 (Moch. Dafa Mulanda Pratama)

Mean (Rata-rata)	4,06
Modus	4,00 dan 4,12
Kategori Umum	Sangat Baik

Dalam Tabel 1, nilai rata-rata kelas menunjukkan rata-rata skor kelas sebesar 4,06, yang termasuk angka tersebut tergolong kategori Sangat Baik. Nilai median sebesar 4,08 menunjukkan bahwa paling sedikit setengah dari keseluruhan peserta didik memperoleh skor yang berada di atas angka tersebut. Sementara itu, modus ganda pada nilai 4,00 dan 4,12 menunjukkan terdapatnya dua kelompok skor yang paling dominan frekuensinya (yang paling umum) di dalam kelas.

Tabel 2 Distribusi Siswa Berdasarkan Kategori

Kategori	Rentang	Jumlah	%
Sangat Baik	$4 < X \leq 5$	18 siswa	54,5%
Baik	$3 < X \leq 4$	15 siswa	45,5%
Cukup	$2 < X \leq 3$	0	0%
Kurang	$1 < X \leq 2$	0	0%

Data yang tersaji dalam Tabel 2 mengungkapkan bahwa keseluruhan peserta didik terklasifikasikan ke dalam kategori Baik hingga Sangat Baik. Tidak ditemukan satu pun peserta didik yang masuk ke dalam

kategori Cukup ataupun Kurang, suatu kondisi yang mengindikasikan tingkat kematangan emosional yang terbilang tinggi untuk kelompok usia pada jenjang remaja awal.

Tabel 3 Skor Rata-rata per Aspek Kecerdasan Emosional

Aspek	Pernyataan	Mean
Kesadaran Diri	Emotional Awareness (4,42)	3.62
	Accurate self-assessment (3.61)	
	Self-confidence (2.82)	
Regulasi Diri	Self-control (3.58)	4.19
	Trustworthiness (4.30)	
	Conscientiousness (4.42)	
	Adaptability (4.39)	
	Innovation (4.27)	
Motivasi	Achievement drive (4.27)	4.39
	Commitment (4.55)	
	Initiative (4.33)	
	Optimism (4.39)	
Empati	Understanding others (4.24)	4.13
	Developing others (4.21)	
	Service orientation (4.12)	
	Leveraging diversity (4.39)	
	Political Awareness (4.18)	
	Influence (3.61)	
Ket. Sosial	Communication (4.03)	3.92
	Conflict management (4.27)	
	Leadership (3.85)	
	Change catalyst (4.45)	
	Building bonds (3.12)	

Collaboration and
cooperation (3.91)
Team capabilities
(3.79)

Dalam Tabel 3, aspek motivasi menempati posisi teratas dengan nilai rata-rata 4,39, diikuti secara berurutan oleh regulasi diri (4,19), empati (4,13) yang menempati posisi paling bawah di antara kelima aspek yang diukur. Apabila ditinjau pada level indikator, komitmen mencatatkan perolehan nilai tertinggi yakni 4,55, sedangkan kepercayaan diri menempati posisi terendah dengan angka 2,82.

Perolehan rata-rata sebesar 4,06 bersesuaian dengan gagasan Goleman (1995) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional tidak bersifat *given* sebagai warisan biologis yang tetap, melainkan merupakan serangkaian pengalaman hidup dan interaksi sosial yang mendukung. Tingginya angka rata-rata tersebut juga dapat dimaknai melalui kerangka teori psikososial Erikson (1968); peserta didik kelas VIII sedang menjalani fase *Identity vs. Role Confusion*, yakni suatu periode di mana remaja secara aktif mengonstruksi identitas dirinya sekaligus membangun pola relasi yang lebih kompleks. Bronfenbrenner

(1979) mempertegas bahwa elemen-elemen mikrosistem yang mencakup keluarga, tenaga pendidik, dan kelompok sebaya memegang peranan yang sangat besar dalam membentuk kompetensi emosional pada diri individu.

Tingginya nilai komitmen yang mencapai angka 4,55 dapat diuraikan melalui perspektif *Self-Determination Theory* yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan (1985) : individu yang memiliki motivasi intrinsik kuat pada umumnya memperhatikan tingkat komitmen yang lebih tinggi pula. Kapasitas berpikir operasional formal yang mulai berkembang pada rentang usia ini (Piaget, 1972) turut mendorong peserta didik untuk merancang tujuan jangka panjang sekaligus memahami implikasi dari setiap tindakan yang diambil.

Sebaliknya, rendahnya nilai kepercayaan diri yang hanya berada pada angka 2,82 dapat dianalisis melalui teori *Self-Efficacy* Bandura (1977). Keyakinan individu terhadap kapasitas yang dimilikinya dibentuk oleh sejumlah faktor, meliputi rekam jejak keberhasilan yang pernah dialami, proses observasi terhadap figur panutan, dukungan dari lingkungan sosial, dinamika pencarian

identitas kerap memunculkan kecenderungan membandingkan diri dengan tolak ukur eksternal yang bersifat tidak realitis, sehingga penilaian individu atas kemampuan dirinya sendiri menjadi rentan terhadap ketidakstabilan.

Rendahnya skor building bonds pada angka 3,12 dapat dipahami melalui *attachment Theory* Bowlby (1982). Kapasitas seseorang dalam membina ikatan antarpribadi yang bermakna sangat ditentukan oleh pola keletakan yang telah terbentuk sejenak masa kanak-kanak. Goleman (2006) mengakui bahwa keterampilan sosial merupakan domain yang paling kompleks, mengingat penguasaannya menuntut integrasi yang berjalan secara bersamaan antara empati, regulasi emosi, dan kecakapan komunikasi.

Zimmerman (2002) menambahkan bahwa kemampuan mengelola diri sendiri yang mencakup pengendalian emosi dan pemeliharaan motivasi merupakan landasan bagi terwujudnya proses pembelajaran yang efektif dan berkesinambungan. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa fondasi tersebut telah cukup terbangun pada sebagian besar peserta didik,

meskipun kesenjangan masih teridentifikasi pada aspek kepercayaan diri dan keterampilan dalam membangun relasi baru.

D. Implikasi bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

Merujuk pada kerangka kerja *Social Emotional Learning* (SEL) yang dikembangkan oleh CASEL (2020), penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling perlu dibangun secara terstruktur untuk memperkuat kompetensi emosional maupun sosial yang dimiliki siswa.

Pertama, layanan bimbingan klasikal diarahkan pada penguatan keterampilan di ranah emosional, yang mencakup upaya peningkatan kepercayaan diri, penerapan teknik regulasi emosi, serta pengembangan komunikasi yang bersifat asertif.

Kedua layanan bimbingan kelompok mendayagunakan dinamika yang terbentuk dalam kelompok sosial sebagai wahana pengembangan kecakapan sosial peserta didik. Adapun topik-topik yang dipandang relevan antara lain keberanian dalam mengemukakan gagasan, pembinaan relasi pertemanan yang konstruktif, serta pengembangan jiwa kepemimpinan.

Ketiga, layanan konseling individual diperuntukkan secara khusus bagi siswa yang memperoleh skor di bawah nilai rata-rata. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat dipadukan dalam layanan ini guna memfasilitasi siswa dalam mengenali sekaligus memodifikasi pola pikir yang bersifat negatif dan berpotensi menghambat tumbuhnya rasa percaya diri (CASEL, 2020).

E. Kesimpulan

Pelaksanaan asesmen kecerdasan emosional terhadap 33 peserta didik kelas VIII F UPT SMP Negeri 28 Gresik menunjukkan gambaran yang secara keseluruhan bersifat positif. Nilai rata-rata kelas sebesar 4,06 menempatkan seluruh siswa dalam kategori Baik hingga Sangat Baik, tanpa ditemukan satu pun siswa yang berada pada kategori di bawahnya. Pencapaian ini memperkuat pandangan Goleman (1995) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan kapasitas yang senantiasa berkembang seiring dengan akumulasi pengalaman sosial serta kualitas lingkungan yang melingkupi individu.

Di antara kelima aspek yang menjadi objek pengukuran, motivasi menempati posisi tertinggi dengan nilai rata-rata sebesar 4,39. Temuan ini bersesuaian dengan gagasan Deci dan Ryan (1985) yang menegaskan bahwa dorongan intrinsik merupakan penentu utama sejauh mana seseorang mampu bertahan dan mencurahkan upaya secara maksimal. Hal tersebut tercermin secara konkret melalui indikator komitmen yang mencapai angka 4,55.

Sebaliknya, aspek kesadaran diri khususnya pada indikator kepercayaan diri yang memperoleh skor 2,82 menjadi perhatian yang memerlukan penanganan lebih lanjut. Bandura (1977) mengemukakan bahwa keyakinan terhadap kapasitas diri terbentuk melalui pengalaman yang dialami individu, bukan semata bertumpu pada potensi bawaan. Kondisi serupa juga tercermin pada aspek *building bonds* yang memperoleh skor 3,12, di mana menurut Bowlby (1982), aspek ini sangat dipengaruhi oleh pola relasi yang terbangun sejak awal suatu kondisi yang tidak dapat berubah secara instan, namun dapat diperkuat secara progresif melalui hadirnya lingkungan yang aman dan suportif.

Tingginya skor rata-rata kelas berkaitan dengan konteks perkembangan usia para peserta didik. Erikson (1968) mengklasifikasikan remaja pada rentang usia 13-14 tahun ke dalam fase pembentukan identitas, di mana hasrat untuk bersosialisasi dan memperoleh pengakuan dari kelompok sebaya berada pada intensitas yang tinggi. Lingkungan sekolah yang memberikan ruang interaksi sosial sebagaimana ditekankan oleh Bronfenbrenner (1979) memiliki kontribusi signifikan dalam membentuk kematangan emosional peserta didik secara kolektif.

Zimmerman (2002) memperkuat hal ini dengan menyatakan bahwa kemampuan regulasi diri merupakan landasan utama bagi proses pembelajaran yang efektif dan berkesinambungan. Wulandari dan Pranata (2023) mengingatkan bahwa data yang diperoleh dari asesmen semacam ini tidak sepatutnya hanya berakhir sebagai dokumen pelaporan, melainkan harus difungsikan sebagai pijakan awal bagi perancangan intervensi yang terstruktur di lingkungan sekolah.

Program layanan bimbingan perlu disusun secara bertahap dan sistematis, dengan fokus utama pada penguatan rasa percaya diri, kemampuan membangun relasi interpersonal, pengelolaan emosi, dan pengembangan jiwa kepemimpinan. Untuk penelitian berikutnya, disarankan agar pengukuran kecerdasan emosional diintegrasikan dengan variabel-variabel lain, seperti prestasi belajar akademik maupun pola komunikasi dalam keluarga, sehingga pemahaman mengenai faktor-faktor pembentuk kematangan emosional peserta didik dapat diperoleh secara lebih komprehensif dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, V., MacCann, C., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2014). Emotional intelligence in education: From pop to emerging science. *International Handbook of Emotions in Education* (pp. 162–182). Routledge.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.

- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment (2nd ed.). Basic Books.
- Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development. Harvard University Press.
- CASEL. (2020). CASEL's SEL framework. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>
- Chun, O., Yang, H., & Kang, S. J. (2018). Exploration of empathy factors in science. *Cogent Education*, 5(1), 1–23.
- Creswell, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods (4th ed.). SAGE.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Plenum.
- Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. W. W. Norton.
- Gardner, H. (1999). Intelligence reframed: Multiple intelligences for the 21st century. Basic Books.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bantam Books.
- Goleman, D. (2006). Working with emotional intelligence. Bantam Books.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211.
- Norman, K., & Combs-Richardson, R. (2001). Emotional intelligence and social skills in science. *Journal of Elementary Science Education*, 13(2), 1–8.
- Piaget, J. (1972). Intellectual evolution from adolescence to adulthood. *Human Development*, 15(1), 1–12.
- Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society. Harvard University Press.
- Wulandari & Pranata, O. D. (2023). Analisis kecerdasan emosional siswa dalam pembelajaran sains. *DIKSAINS*, 3(2), 124–133.
- Zeyer, A., & Dillon, J. (2019). The role of empathy for learning in complex science contexts. *International Journal of Science Education*, 41(5), 693–712.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a
self-regulated learner. *Theory into
Practice*, 41(2), 64–70.