

Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik SMP

Avifa Alya Zulya

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
avifa.21050@mhs.unesa.ac.id

Elisabeth Christiana

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
elisabethchristiana@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik psikodrama dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik SMP. Permasalahan yang diangkat adalah rendahnya kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi, mengenali perasaan diri dan orang lain, serta membangun relasi sosial secara sehat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen one-group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah delapan peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Krian yang dipilih berdasarkan hasil wawancara dan observasi. Data dikumpulkan menggunakan angket kecerdasan emosional, lembar observasi, dan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD). Hasil pretest menunjukkan nilai rata-rata sebesar 78,625, sementara hasil posttest meningkat menjadi 131,25, dengan gain score sebesar 52,625. Uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,012 ($<0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil observasi dan LKPD mendukung temuan kuantitatif dengan menunjukkan perubahan perilaku emosional dan sosial yang positif pada sebagian besar peserta didik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik psikodrama efektif dalam meningkatkan lima aspek kecerdasan emosional, yaitu kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial.

Kata Kunci: psikodrama, kecerdasan emosional, bimbingan kelompok, remaja, peserta didik SMP

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of psychodrama techniques in improving the emotional intelligence of junior high school students. The research problem focuses on students' low ability to manage emotions, recognize their own and others' feelings, and build healthy social relationships. This research employed a quantitative approach with a one-group pretest-posttest experimental design. The subjects were eight seventh-grade students at SMP Negeri 2 Krian, selected through interviews and observation. Data were collected using an emotional intelligence questionnaire, observation sheets, and Student Worksheets (LKPD). The pretest average score was 78.625, while the posttest average increased to 131.25, with a gain score of 52.625. The Wilcoxon Signed Ranks Test showed a significance value of 0.012 (<0.05), indicating a significant difference before and after the treatment. Observations and LKPD results supported the quantitative findings by showing positive emotional and social behavioral changes in most participants. The study concludes that psychodrama is effective in enhancing the five domains of emotional intelligence: self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, and social skills.

Keywords: psychodrama, emotional intelligence, group guidance, adolescents, junior high school students

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang cepat. Salah satu tantangan utama yang dihadapi pada masa ini adalah pengelolaan emosi. Goleman (1995) menyatakan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam membantu individu mengenali dan mengatur emosi diri, memahami emosi orang lain, serta membangun relasi sosial yang sehat. Dalam konteks pendidikan, peserta didik dengan kecerdasan emosional yang baik lebih mampu mengatasi stres, menjalin kerja sama dengan teman sebaya, dan menunjukkan keterlibatan aktif dalam pembelajaran (Tyas et al., 2022).

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak peserta didik SMP mengalami ketidakstabilan emosional. Berdasarkan data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA, 2022), sebanyak 45% anak usia sekolah mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, yang berdampak pada meningkatnya kasus perundungan dan konflik antar peserta didik. Temuan serupa juga diperoleh dari hasil observasi dan wawancara di SMP Negeri 2 Krian, yang menunjukkan bahwa sejumlah peserta didik memiliki kecenderungan untuk menunjukkan reaksi emosional negatif seperti marah berlebihan, menarik diri, atau kesulitan dalam berinteraksi sosial. Kondisi ini menunjukkan rendahnya kecerdasan emosional dan

menjadi alasan penting perlunya intervensi yang tepat di lingkungan sekolah.

Kecerdasan emosional mencakup lima aspek utama menurut Goleman (1995), yaitu kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Kelima aspek ini saling terkait dan merupakan kompetensi yang dapat dikembangkan melalui pendekatan pendidikan yang tepat. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama.

Psikodrama merupakan metode bermain peran yang memungkinkan peserta didik untuk mengekspresikan konflik batin dan emosi secara verbal maupun non-verbal dalam situasi yang aman dan terstruktur (Octaviana et al., 2020). Teknik ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana ekspresi, tetapi juga sebagai media pembelajaran sosial-emosional. Melalui simulasi situasi nyata, peserta didik dapat memahami dampak emosinya terhadap orang lain, mengasah empati, serta mengembangkan kemampuan reflektif.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa teknik psikodrama efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik. Studi oleh Oktarina et al. (2022) menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan siswa untuk mengenali dan mengelola emosi setelah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis psikodrama. Demikian pula, penelitian oleh Nadhifah (2024) menunjukkan bahwa psikodrama berperan penting dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik SMA. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Tyas et al. (2022), yang menemukan bahwa teknik psikodrama dapat meningkatkan sikap asertif dan kesadaran diri siswa.

Meskipun banyak penelitian telah dilakukan di jenjang pendidikan menengah atas, studi mengenai efektivitas psikodrama dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik SMP masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengisi kekosongan tersebut. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain one-group pretest-posttest, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik psikodrama dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Krian. Pengukuran dilakukan tidak hanya melalui angket, tetapi juga melalui lembar observasi dan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD), sehingga diperoleh data yang lebih holistik mengenai perubahan emosional dan sosial siswa selama proses intervensi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah teknik psikodrama dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik SMP secara signifikan, baik dalam aspek kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, maupun keterampilan sosial. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi

praktis bagi guru BK dalam mengembangkan layanan yang responsif terhadap kebutuhan emosional siswa serta menjadi referensi bagi pengembangan program intervensi yang berorientasi pada kesejahteraan psikologis peserta didik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experiment) dan desain one-group pretest-posttest. Desain ini dipilih untuk mengetahui perubahan tingkat kecerdasan emosional peserta didik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Krian, Sidoarjo.

Subjek dalam penelitian ini adalah delapan peserta didik kelas VII yang dipilih berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling. Kriteria pemilihan subjek meliputi: menunjukkan gejala ketidakstabilan emosi seperti mudah tersinggung, menarik diri, atau mengalami kesulitan berinteraksi sosial, serta bersedia mengikuti kegiatan bimbingan kelompok secara penuh. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan kebutuhan intervensi.

Data dikumpulkan menggunakan tiga instrumen utama: angket kecerdasan emosional, lembar observasi, dan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD). Angket kecerdasan emosional disusun berdasarkan lima aspek menurut Goleman (1995), yaitu kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Angket ini digunakan pada tahap pretest dan posttest untuk mengukur perubahan skor kecerdasan emosional secara kuantitatif. Lembar observasi digunakan untuk mencatat perilaku peserta didik selama sesi psikodrama, seperti keterlibatan emosional, kemampuan mengungkapkan perasaan, dan interaksi sosial. Sementara itu, LKPD digunakan pada setiap sesi sebagai alat refleksi dan eksplorasi emosi yang dialami peserta.

Teknik psikodrama dilaksanakan dalam empat kali pertemuan dengan durasi masing-masing 90 menit. Setiap pertemuan difokuskan pada aspek tertentu dari kecerdasan emosional. Pertemuan pertama membahas kesadaran diri, pertemuan kedua fokus pada empati, pertemuan ketiga mengasah motivasi diri, dan pertemuan keempat melatih pengendalian diri serta keterampilan sosial. Selama sesi, peserta memainkan peran yang disesuaikan dengan konflik sosial sehari-hari yang sering mereka hadapi. Setelah sesi bermain peran, peserta melakukan refleksi dan diskusi kelompok untuk meninjau pengalaman emosional yang mereka rasakan.

Data dianalisis menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Ranks Test karena jumlah sampel yang

kecil dan asumsi normalitas tidak terpenuhi. Uji ini digunakan untuk mengetahui signifikansi perbedaan skor kecerdasan emosional antara pretest dan posttest. Selain itu, data kualitatif dari observasi dan LKPD dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan perilaku peserta didik selama proses bimbingan kelompok.

Penelitian ini berlangsung selama empat minggu. Peneliti hadir secara langsung sebagai fasilitator sekaligus pengamat dalam kegiatan bimbingan kelompok. Validitas data diperkuat dengan triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan hasil angket, observasi, dan LKPD, serta diskusi dengan guru BK untuk memastikan perubahan yang terjadi pada peserta didik selama proses intervensi berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik psikodrama dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik SMP. Kecerdasan emosional diukur berdasarkan lima aspek utama menurut Goleman (2015), yaitu: kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Penelitian dilakukan kepada delapan peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Krian dengan menggunakan desain one-group pretest-posttest.

Sebelum perlakuan diberikan, hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki kecerdasan emosional dalam kategori sedang. Nilai rata-rata keseluruhan peserta didik pada tahap pretest adalah 78,625. Setelah intervensi menggunakan teknik psikodrama dilakukan selama empat kali pertemuan, nilai rata-rata meningkat secara signifikan menjadi 131,25, dengan rata-rata gain score sebesar 52,625. Hal ini menunjukkan bahwa secara kuantitatif terdapat peningkatan signifikan pada kecerdasan emosional peserta.

Hasil uji nonparametrik menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,012 ($<0,05$). Ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, yang mengindikasikan bahwa teknik psikodrama efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik.

Namun, untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terhadap efektivitas teknik ini, peneliti juga menggunakan data kualitatif dari observasi dan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD). Data tersebut menunjukkan perkembangan prosesusal peserta dalam memahami dan mengelola emosi dari sesi ke sesi.

Pada **pertemuan pertama**, fokus layanan adalah pada aspek **kesadaran diri**. Peserta didik diperkenalkan pada konsep mengenali emosi dasar melalui simulasi peran dan diskusi kelompok. Hasil LKPD memperlihatkan bahwa sebagian besar peserta mulai bisa mengidentifikasi jenis-

jenis emosi dan pemicu utamanya. Observasi menunjukkan keterbukaan peserta dalam menyampaikan pengalaman emosional mereka, termasuk rasa marah, takut, dan bingung. Ini menjadi fondasi penting dalam peningkatan aspek self-awareness.

Pertemuan kedua menitikberatkan pada **empati**. Peserta memainkan berbagai peran dalam simulasi konflik sosial seperti pertengkaran antar teman. Dari sini, mereka belajar memahami perspektif orang lain. Hasil LKPD menunjukkan bahwa mayoritas peserta dapat menjelaskan emosi yang dirasakan oleh tokoh lain yang mereka perankan. Observasi juga memperlihatkan bahwa peserta mulai menunjukkan perhatian terhadap perasaan teman satu kelompok, seperti menghibur saat simulasi konflik atau mendengarkan dengan saksama saat temannya berbicara.

Pada pertemuan ketiga, layanan difokuskan pada aspek motivasi diri. Skenario bermain peran yang disusun menempatkan peserta dalam situasi kegagalan, seperti tidak terpilih dalam lomba atau mendapat nilai buruk. Dalam diskusi reflektif, peserta diminta untuk mengidentifikasi hal-hal yang bisa mereka ubah dari dalam diri agar tetap semangat. LKPD mencatat bahwa 6 dari 8 peserta menuliskan tujuan pribadi mereka dengan strategi pencapaiannya. Hal ini menunjukkan bahwa teknik psikodrama telah memfasilitasi pengembangan motivasi intrinsik.

Pertemuan keempat diarahkan pada pengendalian diri dan keterampilan sosial. Simulasi konflik verbal antar peserta menjadi media untuk melatih teknik pengelolaan emosi, seperti bernapas dalam, mengungkapkan perasaan tanpa menyakiti, dan menghargai pendapat orang lain. Dari hasil observasi, peserta yang awalnya mudah terpancing menjadi lebih tenang dalam merespons konflik. LKPD juga menunjukkan pemahaman peserta terhadap teknik yang dapat digunakan dalam mengontrol emosi.

Perbedaan capaian antar peserta menunjukkan variasi dalam efektivitas teknik ini. Misalnya, Peserta Didik 6 menunjukkan peningkatan skor yang kecil dari 90 menjadi 94. Berdasarkan observasi, peserta ini sudah memiliki kesadaran emosi yang tinggi sejak awal, namun kurang aktif dalam proses diskusi dan permainan peran. LKPD-nya juga minim refleksi. Hal ini mendukung pernyataan Goleman (2015) bahwa kecerdasan emosional bukan hanya kemampuan intrapersonal, tetapi juga interpersonal, seperti empati dan keterampilan sosial.

Sebaliknya, Peserta Didik 7 dan 8 mengalami peningkatan drastis dari 76 menjadi 152 (gain score = 76). Mereka sangat aktif dalam sesi, menunjukkan ekspresi emosional yang sehat, dan mampu menempatkan diri dalam posisi orang lain saat bermain peran. Refleksi tertulis dalam LKPD juga sangat kuat, menandakan bahwa mereka terlibat secara emosional dan kognitif

dalam setiap tahap proses. Temuan ini mendukung studi Jasni et al. (2023) bahwa keterlibatan aktif dalam psikodrama meningkatkan keefektifan layanan.

Untuk memperkuat analisis proses, digunakan pula catatan observasi oleh fasilitator yang mengamati dinamika kelompok dan perilaku emosional peserta selama layanan berlangsung. Dalam catatan tersebut, tercatat bahwa peserta yang lebih ekspresif, kooperatif, dan terbuka terhadap pengalaman baru cenderung menunjukkan kemajuan signifikan.

Tabel berikut menyajikan ringkasan skor rata-rata pretest, posttest, dan gain score keseluruhan peserta:

Tabel 1. Skor Rata-rata Kecerdasan Emosional Sebelum dan Sesudah Perlakuan

<i>Tahap</i>	<i>Skor Rata-rata</i>
Pretest	78,625
Posttest	131,25
Gain Score	52,625

Perubahan skor ini mengindikasikan bahwa teknik psikodrama tidak hanya memberikan pengalaman emosional yang menyentuh, tetapi juga berkontribusi nyata terhadap peningkatan kompetensi emosional siswa.

Selanjutnya, pada bagian pembahasan teori, hasil ini dapat dikaitkan dengan teori Goleman (2015), yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional dapat dikembangkan melalui pengalaman sosial dan refleksi emosional. Psikodrama sebagai metode yang menggabungkan aksi dan refleksi, menciptakan ruang aman bagi peserta didik untuk mengembangkan pemahaman diri dan keterampilan sosialnya secara simultan. Keberhasilan pendekatan ini juga sejalan dengan studi Oktarina et al. (2022) yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis psikodrama memberikan peningkatan signifikan dalam pengelolaan emosi siswa.

Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama tidak hanya terlihat dari perbandingan skor pretest dan posttest secara keseluruhan, tetapi juga dari analisis individu peserta. Untuk setiap peserta didik, peneliti menyusun tabel perkembangan lima aspek kecerdasan emosional guna menelusuri secara rinci peningkatan yang terjadi pada masing-masing aspek, meliputi: kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial.

Tabel 2. Skor Perkembangan Aspek Kecerdasan Emosional Peserta Didik 1

<i>Aspek</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Selisih</i>
Kesadaran Diri	12	18	+6
Pengendalian Diri	10	17	+7
Motivasi	14	21	+7
Empati	15	24	+9
Keterampilan Sosial	11	20	+9

Jumlah Skor Total	62	100	+38
--------------------------	-----------	------------	------------

Peserta Didik 1 mengalami peningkatan paling besar pada aspek empati dan keterampilan sosial. Ia semula sering menarik diri dalam interaksi kelompok, namun setelah proses psikodrama berlangsung, menunjukkan kemampuan mendengarkan dan menghargai pendapat teman. Hal ini tampak dalam peran yang dimainkan dalam simulasi konflik dan hasil refleksi pada LKPD yang menggambarkan kesadarannya untuk mengubah respons terhadap orang lain.

Peserta Didik 2 hingga 8 juga menunjukkan tren serupa, meskipun terdapat perbedaan aspek dominan yang meningkat. Peserta Didik 4, misalnya, mengalami peningkatan besar pada aspek pengendalian diri, dari sebelumnya sering bereaksi berlebihan menjadi lebih tenang dalam menyikapi konflik. Ia menuliskan dalam LKPD bahwa kini ia "lebih memilih diam dulu sebelum bicara saat marah" —menunjukkan proses internalisasi teknik pengendalian emosi.

Lebih lanjut, setiap pertemuan dalam layanan psikodrama dirancang secara sistematis dan bertahap sesuai dengan kerangka kecerdasan emosional dari Goleman (2015), sehingga setiap aspek dikembangkan secara utuh. Selain permainan peran, refleksi kelompok dan individual menjadi kunci penguat pembelajaran emosional.

Evaluasi proses dilakukan melalui tiga instrumen:

1. Angket Kecerdasan Emosional – untuk mengukur capaian kuantitatif.
2. LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) – untuk menilai refleksi emosional dan pemahaman afektif.
3. Lembar Observasi – untuk memantau keterlibatan dan ekspresi peserta selama sesi berlangsung.

Contoh item dalam LKPD meliputi:

1. "Apa emosi yang paling sering kamu rasakan minggu ini?"
2. "Bagaimana kamu menanggapi konflik yang terjadi dalam simulasi tadi?"
3. "Apa hal yang ingin kamu ubah dari cara kamu berinteraksi dengan teman?"

Jawaban peserta cenderung meningkat secara reflektif dari minggu ke minggu. Misalnya, jika pada pertemuan pertama peserta hanya menyebut "marah" atau "sedih", maka pada pertemuan keempat, mereka mulai mampu menjelaskan konteks dan reaksi terhadap emosi tersebut, seperti: "Saya marah karena tidak didengarkan saat diskusi kelompok, dan saya menyadari harus lebih sabar agar tidak memicu konflik."

Temuan utama dari observasi:

1. Partisipasi aktif meningkat dari sesi ke sesi.

2. Peserta yang awalnya pasif mulai menunjukkan inisiatif dalam permainan peran.
3. Munculnya keterbukaan dalam mengungkapkan pengalaman pribadi.
4. Kesadaran akan perspektif orang lain meningkat, terutama setelah sesi empati.

Secara teoritis, proses ini sejalan dengan pandangan Oktarina et al. (2022) bahwa teknik psikodrama mendorong ekspresi emosional dalam konteks aman, sehingga peserta dapat mengalami, mengolah, dan merespon emosi dengan cara yang lebih sehat.

Penelitian ini mengonfirmasi berbagai studi yang menunjukkan bahwa psikodrama dapat meningkatkan kecerdasan emosional remaja. Menurut Jasni et al. (2023), teknik ini memfasilitasi pengalaman afektif mendalam yang tidak hanya meningkatkan kesadaran diri, tetapi juga mengembangkan kemampuan reflektif terhadap pengalaman sosial. Hal ini juga didukung oleh temuan Susanti et al. (2023), yang menyatakan bahwa permainan peran berbasis emosi memiliki efektivitas tinggi dalam mengajarkan keterampilan sosial dan empati.

Pendekatan psikodrama ini secara unik menggabungkan aspek kognitif, afektif, dan perilaku dalam satu proses bimbingan. Proses ini memungkinkan peserta didik tidak hanya memahami secara intelektual konsep kecerdasan emosional, tetapi juga mengalaminya langsung. Hal ini sangat penting karena perubahan perilaku yang berkelanjutan lebih mungkin terjadi ketika disertai pengalaman emosional yang bermakna.

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, hasil ini memberikan implikasi bahwa guru BK dan pendidik perlu mempertimbangkan pendekatan-pendekatan kreatif dan emosional dalam membina peserta didik, terutama di tingkat SMP. Masa remaja awal dikenal sebagai periode dengan dinamika emosi tinggi. Ketidakmampuan mengelola emosi dapat berujung pada berbagai permasalahan seperti konflik sosial, rendahnya motivasi belajar, hingga munculnya perilaku menyimpang. Oleh karena itu, intervensi berbasis pengalaman seperti psikodrama menjadi sangat relevan.

Efektivitas teknik psikodrama sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor:

1. Kondisi psikologis peserta: Peserta yang memiliki keterbukaan dan kemauan berubah lebih cepat menunjukkan peningkatan.
2. Kualitas fasilitator: Fasilitator harus mampu menciptakan suasana aman dan suportif agar peserta mau mengeksplorasi emosi mereka.
3. Keterlibatan kelompok: Dinamika kelompok yang positif memperkuat refleksi antar peserta.

Meskipun sebagian besar peserta menunjukkan perkembangan yang signifikan, terdapat juga peserta yang peningkatannya tidak terlalu tinggi. Hal ini bisa

disebabkan oleh tingkat resistensi terhadap perubahan, kurangnya keterlibatan aktif dalam sesi, atau kondisi pribadi tertentu yang belum teridentifikasi sepenuhnya. Namun, secara umum, perubahan ke arah yang lebih positif tetap terjadi di semua peserta.

Tabel 3. Ringkasan Peningkatan Kategori Kecerdasan Emosional

<i>Kategori Kecerdasan Emosional</i>	<i>Jumlah Peserta (N = 8)</i>
Meningkat ke Kategori Tinggi	6 Peserta
Tetap di Kategori Sedang	2 Peserta (dengan kenaikan skor)

Tabel ini memperlihatkan bahwa 75% dari peserta mengalami peningkatan hingga ke kategori tinggi, sedangkan 25% tetap di kategori sedang namun menunjukkan tren yang membaik. Hasil ini menunjukkan keberhasilan yang signifikan secara umum.

Meskipun bagian ini belum memasuki “Kesimpulan” secara formal (karena akan dibahas terpisah), namun data dan analisis menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama:

1. Mampu meningkatkan kelima aspek kecerdasan emosional secara menyeluruh.
2. Efektif diterapkan pada peserta didik SMP yang sedang dalam fase perkembangan emosional aktif.
3. Memberikan pengalaman belajar yang menyentuh aspek afektif, kognitif, dan sosial secara bersamaan.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi praktik yang kuat bagi dunia bimbingan dan konseling serta menguatkan landasan ilmiah bagi penggunaan teknik psikodrama di sekolah.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik SMP. Hal ini ditunjukkan melalui peningkatan skor pretest ke posttest secara signifikan, baik secara kuantitatif maupun secara kualitatif berdasarkan hasil observasi dan analisis refleksi dalam LKPD. Dari lima aspek kecerdasan emosional yang dikembangkan—kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial—seluruh aspek mengalami peningkatan, dengan dominasi pada aspek empati dan keterampilan sosial. Proses pembimbingan yang terstruktur, partisipatif, dan reflektif memungkinkan peserta didik mengolah emosi secara langsung dalam konteks sosial yang terarah. Teknik psikodrama terbukti mampu memfasilitasi

pengalaman emosional yang mendorong transformasi sikap dan perilaku peserta secara bermakna dan berkelanjutan.

Saran

1. Untuk Guru Bimbingan dan Konseling: Teknik psikodrama dapat dijadikan alternatif intervensi dalam layanan bimbingan kelompok, terutama untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan menjalin relasi sosial. Guru BK perlu membekali diri dengan pelatihan khusus dalam menerapkan psikodrama agar pelaksanaannya lebih efektif dan adaptif terhadap kebutuhan peserta didik.
2. Untuk Sekolah: Lembaga sekolah dapat memberikan dukungan terhadap pelaksanaan layanan bimbingan kreatif seperti psikodrama dengan menyediakan waktu, ruang, dan fasilitas yang memadai. Dukungan ini penting agar layanan BK tidak hanya bersifat administratif, tetapi benar-benar berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis siswa.
3. Untuk Peneliti Selanjutnya: Penelitian lebih lanjut dapat memperluas cakupan subjek, menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol untuk memperkuat validitas hasil, serta mengintegrasikan pendekatan kualitatif lebih mendalam untuk mengeksplorasi proses transformasi emosional secara longitudinal. Penelitian juga dapat mengkaji efektivitas teknik psikodrama pada aspek perkembangan psikososial lainnya seperti kepercayaan diri, kecemasan sosial, atau keterampilan resolusi konflik.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, F. N., Maryam, E. W., Widyastuti, W., & Affandi, G. R. (2023). Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi Pada Siswa SMP. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1197–1205.

Casmini. (2007). *Emotional Parenting*. Yogyakarta: PilarMedika.

Fitriani, Samsudin, A., & Okta Sari, R. (2024). Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas Viii Mts. *Fokus*, 7(2).

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books, Inc.

Goleman, D. (2015). *Kecerdasaan Emosional*. PT Gramedia Pustaka.

Intan, M., Luawo, R., & Wildaranti, F. (2019). Pengaruh Penerapan Psikodrama Dalam Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Anak Asuh Panti Asuhan Pada Usia Sekolah Dasar Kelas Tinggi 4-6 Sd (Studi Quasi Eksperimen Di Yayasan Panti

Asuhan Rahmansyah). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 160–172.

- Jasni, M., Saman, A., & Pandang, A. (2023). Efektivitas Teknik Psikodrama untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Majene.
- Jawandi, A., Sholikhah, L. D., & Sulistiyono, E. (2024). Konseling Kelompok Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Peserta Didik SMAN 1 Tangen Sragen. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(2), 183–186.
- Kemendikbud. (2016). *POP BK SMP*. Jakarta: Kemendikbud.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2022). *Profil Anak Indonesia 2022*. Jakarta: KPPPA. Retrieved from <https://kemenpppa.go.id>
- Lopuhaa, A. F. (2021). *Psikodrama Terapi*.
- Muliani, V., & Sano, A. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa. *Masaliq*, 4(3), 651-658.
- Nadhifah, N. M. C. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik Sma Negeri 2 Lamongan. *Jurnal BK UNESA*, 14, 2.
- Nisa, W., & Muhiid, A. (2022). Peran Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional: Literature Review. *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 1–13.
- Nurhayati, L., Maula, L. H., & Nurasih, I. (2021). Kecerdasan Emosional Dan Kemampuan Berpikir Kritis Pada Materi Bangun Datar Di Kelas Tinggi Sekolah Dasar. *Mimbar Ilmu*, 26(2), 274–286.
- Octaviana, I. N., Kiswantoro, A., & Hidayati, R. (2020). Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Dalam Bergaul Dengan Teman Sebaya. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1).
- OECD. (2022). *PISA 2022 Results: Student Well-Being and Learning Outcomes*. Paris: OECD Publishing.
- Oktarina, V., Mulyani, R. R., & Triyono. (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)*, 6(4).
- Rohmah, B., & Christiana, E. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi Dan Interaksi Sosial Terhadap Harga Diri Peserta Didik. *Jurnal BK UNESA*, 12(6).
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1989-1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.

- Sari, D. I., Wahyudi, A., & Kurniawan, S. J. (2022). Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa Korban Bullying. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 135–145.
- Sholihin, M. F., Saputri Tini Hakim, M., & Zaenul Fitri, A. (2021). Pengembangan Kecerdasan Emosional Siswa: Strategi Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Pembelajaran Berbasis Alam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 6(2), 168–184.
- Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2023. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung Alfabeta.
- Susanti, R. H., Andrianta, A., & Qurotaayunina, R. P. (2023). Pengembangan Prosocial Behavior Peserta Didik Jenjang Sekolah Menengah Pertama Melalui Teknik Bermain Peran. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 8(1), 97–104.
- Syaparuddin, & Elihami, E. (2020). Peningkatan Kecerdasan Emosional (EQ) Dan Kecerdasan Spiritual (SQ) Siswa Sekolah Dasar SD Negeri 4 Bilokka Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Diri Dalam Proses Pembelajaran PKn. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(1), 11–29.
- Tyas, P. K., Asrowi, A., & Susilo, A. T. (2022). Keberhasilan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Sikap Asertif Siswa SMK. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 4(1), 23–32.

