

Penerapan Bimbingan Kelompok Menggunakan Media Dadu Kecerdasan Emosional Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa

Amalia Putri¹, M Fauzi Hasibuan^{*2}, Erna Hasni³
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara^{1,2}
SMPN 5 Percut Sei Tuan³

***Korespondensi:** fauzihhasibuan@umsu.ac.id

Abstract : *Based on the results of the AKPD assessment, it was revealed that there were 8 students who had a low emotional intelligence category consisting of 5 females and 3 males in class VIII-8 of SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan. This research is a type of PTBK (Guidance and Counseling Action Research) research. This PTBK was carried out in 2 cycles and with 2 meetings through the stages of planning, acting, observing, and reflecting. Qualitative data collection was obtained from the results of observations of student activities during the group guidance service process and the results of interviews with BK teachers and students who have low emotional intelligence at SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan. After knowing the initial conditions through the results of observations and interviews in the first meeting of cycle I regarding the low emotional intelligence of students, the researcher then provided group guidance services using the "Emotional Intelligence Dice" media in cycle II. The research conducted aims to determine the optimal learning environment for students. Thus, individuals who have good emotional intelligence will be able to recognize their own emotions, be able to manage emotions, be able to motivate themselves, be able to recognize other people's emotions, and be able to build good relationships with others. The results of cycles I and II conducted by researchers in group guidance in improving the emotional intelligence of class VIII students of SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan using emotional intelligence dice media in the second cycle succeeded in achieving the goal, namely improving students' emotional intelligence. Therefore, this approach is worthy of being continued and developed as one of the strategies for BK services in schools.*

Keyword : *Group Guidance, Emotional Intelligence, Emotional Intelligence Dice*

Abstrak : Berdasarkan hasil asesmen AKPD mengungkapkan bahwa terdapat 8 siswa yang memiliki kategori kecerdasan emosional yang rendah terdiri dari 5 perempuan dan 3 laki laki di kelas VIII-8 SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian PTBK (Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling). PTBK ini dilakukan dengan 2 siklus dan dengan 2 pertemuan melalui tahapan, perencanaan (planning), pelaksanaan (acting), pengamatan (observing), dan refleksi (reflecting). Pengambilan data kualitatif didapatkan dari hasil observasi aktivitas siswa selama proses kegiatan layanan bimbingan kelompok berlangsung dan hasil lembar wawancara dengan guru BK dan siswa/i yang memiliki kecerdasan emosional rendah di SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan. Setelah diketahui kondisi awal melalui hasil observasi dan wawancara pertemuan pertama siklus I mengenai rendahnya kecerdasan emosional siswa, selanjutnya peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan media "Dadu Kecerdasan Emosional" pada siklus ke II. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui lingkungan belajar yang optimal bagi siswa siswi. Dengan demikian individu yang mempunyai kecerdasan emosional yang baik akan mampu mengenali emosi diri, sanggup mengelola emosi, sanggup memotivasi diri, sanggup mengenali emosi orang lain, serta mampu membina hubungan baik dengan orang lain. Hasil siklus I dan II yang dilakukan peneliti dalam bimbingan kelompok dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan menggunakan media dadu kecerdasan emosional pada siklus kedua berhasil



mencapai tujuan, yaitu meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Oleh karena itu, pendekatan ini layak untuk diteruskan dan dikembangkan sebagai salah satu strategi layanan BK di sekolah.

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, Kecerdasan Emosional, Dadu Kecerdasan Emosional

How To Cite : .(2025). *Penerapan Bimbingan Kelompok Menggunakan Media Dadu Kecerdasan Emosional Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa. Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan, 8(2), 48-55*



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025 by author

PENDAHULUAN

Masa remaja awal, khususnya siswa SMP, merupakan fase krusial dalam perkembangan kecerdasan emosional karena adanya perubahan signifikan secara fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Menurut Erikson, fase ini ditandai dengan krisis identitas, di mana remaja mulai membentuk pemahaman diri dan cara berinteraksi dengan lingkungan. Kecerdasan emosional, seperti yang dikemukakan Goleman, terdiri dari kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Sayangnya, banyak siswa SMP di Indonesia, termasuk di SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan, memperoleh tingkat kecerdasan emosional yang rendah, terutama dalam hal pengaturan emosi dan empati. Hal ini berdampak pada prestasi akademik, penyesuaian sosial, dan kesejahteraan psikologis.

Berbagai masalah di sekolah seperti perundungan, konflik antarsiswa, dan kesulitan mengelola stres sering kali terkait dengan rendahnya kecerdasan emosional. Studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VIII di SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan mengalami kesulitan seperti mengenali dan mengelola emosi serta memiliki empati rendah. Belum ada intervensi sistematis yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan ini. Untuk menjawab tantangan tersebut, digunakan pendekatan bimbingan kelompok dengan media interaktif, yaitu Dadu Kecerdasan Emosional, yang dirancang untuk menjembatani konsep kecerdasan emosional ke dalam aktivitas yang menarik, konkret, dan relevan bagi siswa. Media ini mampu meningkatkan partisipasi, motivasi, dan pemahaman siswa melalui diskusi dan refleksi.

Berdasarkan hasil AKPD dan wawancara, terdapat 8 siswa dengan kecerdasan emosional rendah. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi seberapa efektif penggunaan media dadu dalam layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa kelas VIII-8 SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan.



Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi alternatif strategi intervensi yang efisien dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah.

METODE

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Siklus pertama terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Sedangkan siklus kedua mencakup tiga tahap, yakni perencanaan, pelaksanaan, dan pengamatan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan, khususnya kelas VIII-8 yang berjumlah 33 siswa, terdiri dari 13 laki-laki dan 20 perempuan. Pemilihan kelas ini didasarkan pada rekomendasi guru BK, hasil asesmen kebutuhan peserta didik (AKPD), serta kondisi nyata yang di dapatkan bahwa kecerdasan emosional siswa masih tergolong rendah. Berdasarkan hasil AKPD terdapat 8 siswa kategori kecerdasan emosionalnya rendah seperti masih kesulitan dalam mengendalikan dan mengelola emosinya, serta cenderung mudah terpancing emosi dalam menghadapi berbagai situasi sehari-hari.

Sedangkan Objek penelitian ini adalah kecerdasan emosional siswa, yang diukur berdasarkan indikator-indikator utama: kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Penelitian ini berfokus pada upaya peningkatan kecerdasan emosional melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan media Dadu Kecerdasan Emosional. Teknik pengumpulan data seperti observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisa data yang digunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian di SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa kelas VIII melalui layanan bimbingan kelompok dengan media dadu kecerdasan emosional. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari dua pertemuan. Hasil pada siklus pertama belum menunjukkan perubahan signifikan, sehingga dilanjutkan ke siklus kedua. Pada siklus kedua, kecerdasan emosi siswa mengalami peningkatan sesuai target yang ditetapkan, sehingga layanan dihentikan. Proses layanan mencakup empat tahap: perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Maka

hasil yang didapat dari pengamatan peneliti pada saat pelaksanaan penelitian berlangsung diantaranya:

1. Data peningkatan kecerdasan emosi siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan diukur menggunakan dua penilaian non-test. Pertama observasi, dimana peneliti melakukan observasi terhadap siswa selama proses kegiatan layanan siklus pertama dan kedua Bimbingan kelompok. Kedua adalah wawancara dimana wawancara dilakukan dengan siswa bimbingan kelompok dan juga dengan guru BK, yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan pelayanan bimbingan kelompok.
2. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan dilakukan sesuai tahapan yang direncanakan. Setiap tahap sudah dijelaskan pada bagian sebelumnya. Selama layanan berlangsung, peneliti melakukan pengamatan terhadap jalannya bimbingan kelompok, terutama memperhatikan bagaimana keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan dan perkembangan kecerdasan emosi mereka. Observasi dilaksanakan selama proses pemberian layanan berlangsung dibantu oleh guru BK. Dengan mengamati sejauh mana tindakan layanan bimbingan kelompok memberikan informasi dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa.
3. Berdasarkan Hasil Observasi dan Wawancara setelah dilakukannya bimbingan kelompok menggunakan media dadu kecerdasan emosional, guru BK dan wali kelas menyatakan adanya perubahan perilaku yang signifikan pada sebagian besar siswa. Dan berdasarkan Dari hasil wawancara, siswa menyebutkan bahwa mereka merasa lebih memahami diri sendiri dan lebih mampu mengelola emosi setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok
4. Setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok siklus I dan II, dapat disimpulkan bahwa layanan berhasil meningkatkan kecerdasan emosional siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan. Hal ini terlihat dari hasil observasi, wawancara, dan refleksi yang menunjukkan adanya perubahan positif pada diri siswa. Seperti Peningkatan Pemahaman Emosi, Siswa mulai mengenali dan membedakan emosi positif dan negatif dalam diri mereka, Siswa dapat mengungkapkan perasaannya secara terbuka dan jujur dalam diskusi kelompok. Pada Kemampuan Mengelola Emosi, Terjadi penurunan perilaku impulsif dan meningkatnya kemampuan siswa dalam mengontrol emosi negatif seperti marah, kecewa, dan sedih, Siswa lebih mampu menenangkan diri ketika menghadapi masalah. Pada aspek Motivasi Diri, Siswa menunjukkan inisiatif lebih tinggi

dalam menyelesaikan tugas dan lebih termotivasi dalam kegiatan belajar, Adanya peningkatan percaya diri dan kemampuan menetapkan tujuan pribadi. Selain itu dalam aspek Empati terhadap Orang Lain, Siswa mulai lebih peduli terhadap perasaan teman, dan menunjukkan sikap toleransi serta menghargai perbedaan, Beberapa siswa aktif membantu temannya dalam menyelesaikan masalah secara emosional. Serta dalam aspek Kemampuan Menjalin Hubungan Sosial, Terjadi peningkatan interaksi positif antar siswa, seperti saling menyapa, bekerja sama dalam kelompok, dan menyelesaikan konflik secara damai. Dan Hubungan antar teman sebaya menjadi lebih akrab dan harmonis.

KESIMPULAN

Penelitian yang dilaksanakan di SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan media dadu kecerdasan emosional efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa kelas VIII. Pelaksanaan penelitian dilakukan dalam dua siklus, dan hasil signifikan baru terlihat pada siklus kedua. Proses layanan dilakukan secara sistematis melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Peningkatan kecerdasan emosional siswa teridentifikasi melalui data observasi dan wawancara yang menunjukkan perubahan positif dalam berbagai aspek, antara lain:

1. Peningkatan terjadi di semua aspek seperti pemahaman emosi, siswa mampu mengenali dan membedakan emosi serta mengekspresikannya secara terbuka. Aspek pengelolaan emosi, terjadi penurunan perilaku impulsif dan peningkatan kemampuan dalam mengontrol emosi negatif. Aspek motivasi diri: siswa menjadi lebih percaya diri, menunjukkan inisiatif, serta memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi. Aspek empati: siswa mulai menunjukkan kepedulian terhadap perasaan orang lain dan mampu menghargai perbedaan. Aspek hubungan sosial: terlihat peningkatan interaksi sosial yang positif antar siswa, dengan hubungan yang lebih harmonis dan kooperatif.
2. Layanan bimbingan kelompok yang dilakukan menggunakan media dadu kecerdasan emosional memberikan ruang bagi siswa untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka secara bebas. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa dalam memahami dan mengembangkan kecerdasan emosional mereka.
3. Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan bantuan media dadu terbukti efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Keberhasilannya terlihat dari kemampuan siswa dalam mengelola emosi, menghargai diri sendiri dan orang lain, serta



dari perubahan sikap, perilaku, dan pola interaksi siswa terhadap teman sebaya maupun lingkungan sekitarnya.

Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok berbasis media dadu kecerdasan emosional dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategis dalam upaya meningkatkan kecerdasan emosional siswa di lingkungan sekolah.

REFERENSI

- Agustian, A. Ginanjar. (2001). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ*. Jakarta: Arga Wijaya Persada,
- Arsyad, A. (2021). *Media pembelajaran (Edisi revisi)*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ (25th anniversary ed.)*. Bantam Books.
- Gunawan, A., & Yulia, R. (2024). Efektivitas permainan kartu emosi dalam meningkatkan kecerdasan emosional remaja: Studi eksperimental dalam setting bimbingan kelompok. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 10(1), 32-46.
- Haerani, H., & Daulay, N. (2020). *Dinamika Perkembangan Remaja Problematika dan Solusi*. Jakarta: Kencana.
- Hidayat, R., Kurniawan, D., & Afriani, Z. L. (2022). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap perkembangan sosio-emosional siswa SMP selama pandemi COVID-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(2), 87-103.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. (2024). *Laporan tahunan kasus kekerasan dan perundungan di sekolah tahun 2023*. Kemendikbudristek.
- Maitrianti, C. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Intrapersonal Dengan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 11(2), 291–305.
- Nurhayati, E., & Fathurrohman, M. (2023). Efektivitas bimbingan kelompok dalam meningkatkan kecerdasan emosional remaja: Meta-analisis penelitian eksperimental di Indonesia. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 143-159.
- Nurmaningsih. 2011. *Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa*. *Jurnal UPI – Edukasi Pendidikan*, 1(1).
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development (14th ed.)*. McGraw-Hill Education.



- Prayitno, & Amti, E. (2022). Dasar-dasar bimbingan dan konseling (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Pribadi, B. A. (2023). Media dan teknologi dalam pembelajaran (3rd ed.). Kencana.
- Rahmawati, S., Nugraha, A., & Pratiwi, D. (2024). Penggunaan media kartu dalam pembelajaran: Analisis dampaknya terhadap keterlibatan dan retensi materi pada siswa SMP. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 9(1), 55-69.
- Santrock, J. W. (2023). *Adolescence* (19th ed.). McGraw-Hill Education.
- Saputra, W. N. E., Supriyanto, A., & Astuti, B. (2023). Profil kecerdasan emosional siswa SMP di Indonesia: Implikasi bagi layanan bimbingan dan konseling. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(1), 22-38.
- Sari, P. N. (2023). Pengaruh bimbingan kelompok berbasis media kartu terhadap peningkatan kecerdasan emosional siswa SMP (Tesis tidak diterbitkan). Universitas Negeri Semarang.
- Widodo, B., & Pratiwi, D. D. (2023). Hubungan kecerdasan emosional dengan prestasi akademik, penyesuaian sosial, dan kesejahteraan psikologis siswa SMP: Studi longitudinal enam provinsi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 88-102.
- Wuwung, O. C. (2020). Strategi pembelajaran & kecerdasan emosional. Scopindo Media Pustaka.