

Pengembangan Modul Bimbingan Reflektif Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa SMP Menggunakan Model ADDIE

Nurwanty Husna¹, Fidesrinur², Zirmansyah³

^{1,2,3}Universitas Al Azhar Indonesia

nurwantyhusna06@gmail.com¹, fidesrinur@gmail.com², zirmansyah8@gmail.com³

ABSTRACT

Adolescents often experience emotional difficulties related to self-awareness, emotional regulation, motivation, empathy, and social interaction. This study aimed to develop and examine the validity and effectiveness of the JEDARA Reflective Guidance Module (Jeda, Dzikir, and Refleksi Remaja) to improve the emotional intelligence of junior high school students. This research employed a Research and Development (R&D) method with a mixed-methods approach using the ADDIE development model, consisting of Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation. The research was conducted at SMP Islam Al-Falaah Tangerang Selatan. The implementation stage involved 94 eighth-grade students. Data were collected through observation, interviews, needs assessment questionnaires, expert validation, and emotional intelligence questionnaires administered as pretest and posttest. The validity of the module was analyzed using Aiken's V, while its effectiveness was examined using the Wilcoxon Signed Rank Test and Normalized Gain (N-Gain). The results showed that the JEDARA module obtained an overall Aiken's V coefficient of 0.947, indicating a very high level of validity. The mean emotional intelligence score increased from 70.6809 in the pretest to 109.2979 in the posttest, representing an increase of 38.6170 points. The Wilcoxon test indicated a significant difference between pretest and posttest scores ($Z = -8.157$; $p < 0.001$). Furthermore, 72.34% of students achieved a high N-Gain category. These findings indicate that the JEDARA Reflective Guidance Module is highly valid and effective in improving students' emotional intelligence within the context of this study. The integration of reflective activities, group interaction, and spiritual reinforcement through the stages of Jeda, Dzikir, and Refleksi constitutes the main contribution of the developed module.

Keywords : Emotional Intelligence; Reflective Guidance; JEDARA Module; Junior High School Students; ADDIE.

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional dan tuntutan penyesuaian diri yang dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan serta menguji kelayakan dan efektivitas Modul Bimbingan Reflektif JEDARA (Jeda, Dzikir, dan Refleksi Remaja) dalam meningkatkan kecerdasan emosi siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Penelitian menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan pendekatan mixed methods dan model pengembangan ADDIE yang meliputi tahap Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation. Penelitian dilaksanakan di SMP Islam Al-Falaah Tangerang Selatan dengan melibatkan 94 siswa kelas VIII pada tahap implementasi. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, angket kebutuhan, validasi ahli, serta angket kecerdasan emosi yang diberikan dalam bentuk pretest dan posttest. Validitas modul dianalisis menggunakan indeks Aiken's V, sedangkan efektivitas dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dan Normalized Gain (N-Gain). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Modul JEDARA memperoleh nilai Aiken's V keseluruhan sebesar 0,947 dengan kategori sangat valid. Rata-rata skor kecerdasan emosi meningkat dari 70,6809 pada pretest menjadi 109,2979 pada posttest, dengan peningkatan

sebesar 38,6170 poin. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ($Z = -8,157$; $p < 0,001$). Selain itu, sebanyak 72,34% peserta didik berada pada kategori peningkatan N-Gain tinggi. Dengan demikian, Modul Bimbingan Reflektif JEDARA dapat dinyatakan sangat valid dan efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosi siswa SMP dalam konteks uji coba penelitian ini. Keunggulan utama modul terletak pada integrasi pengalaman emosional, aktivitas reflektif, interaksi kelompok, dan penguatan spiritual melalui tahapan Jeda, Dzikir, dan Refleksi.

Kata kunci : Kecerdasan Emosi; Bimbingan Reflektif; Modul JEDARA; Siswa SMP; ADDIE.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan individu karena ditandai oleh berbagai perubahan fisik, psikologis, kognitif, dan sosial. Pada fase ini, individu tidak hanya mengalami perubahan biologis, tetapi juga menghadapi tuntutan untuk membangun identitas diri, menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, serta mengembangkan kemampuan dalam memahami dan mengelola berbagai pengalaman emosional. Hurlock (1999) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh kondisi emosional yang cenderung intens dan mengalami perubahan. Remaja dapat menunjukkan respons emosional yang kuat terhadap berbagai peristiwa, sementara kemampuan untuk mengendalikan dan mengarahkan respons tersebut masih berkembang. Oleh karena itu, kemampuan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam perkembangan remaja.

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), khususnya pada rentang usia remaja awal, berada dalam periode perkembangan yang membutuhkan dukungan dalam membangun kematangan sosial-emosional. Pada tahap ini, siswa mulai memiliki kesadaran yang lebih besar terhadap dirinya sendiri, hubungan pertemanan, penerimaan sosial, dan berbagai tuntutan akademik. Namun, peningkatan kesadaran tersebut tidak selalu diikuti oleh kemampuan pengelolaan emosi yang matang. Dalam situasi tertentu, siswa dapat mengalami kesulitan mengendalikan kemarahan, kekecewaan, kecemasan, atau konflik interpersonal. Respons yang muncul dapat berupa perilaku impulsif, mudah tersinggung, kesulitan mengungkapkan perasaan secara tepat, maupun kurangnya kemampuan memahami kondisi emosional orang lain. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pengembangan kecerdasan emosi sebagai bagian dari proses perkembangan peserta didik.

Kecerdasan emosi secara umum dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengenali, memahami, menggunakan, dan mengelola informasi emosional yang berkaitan dengan dirinya maupun orang lain. Konsep kecerdasan emosi pertama kali diperkenalkan secara akademik oleh Salovey dan Mayer (1990), yang mendefinisikannya sebagai kemampuan untuk memantau perasaan dan emosi diri sendiri serta orang lain, membedakan berbagai emosi, dan menggunakan informasi tersebut untuk membimbing pikiran dan tindakan. Definisi tersebut menunjukkan

bahwa emosi bukan sekadar respons spontan yang harus dikendalikan, tetapi juga merupakan sumber informasi yang dapat membantu individu dalam memahami situasi dan menentukan tindakan secara lebih adaptif.

Goleman (1995) selanjutnya mempopulerkan konsep kecerdasan emosi dan menjelaskan bahwa keberhasilan individu tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh kemampuan dalam mengelola aspek emosional. Kecerdasan emosi menurut Goleman meliputi lima aspek utama, yaitu kesadaran diri (self-awareness), pengelolaan diri atau emosi (self-regulation), motivasi diri (motivation), empati (empathy), dan keterampilan sosial (social skills). Kesadaran diri berkaitan dengan kemampuan individu mengenali keadaan emosional dan memahami pengaruhnya terhadap pikiran maupun perilaku. Pengelolaan emosi berkaitan dengan kemampuan mengendalikan respons secara tepat, sedangkan motivasi diri memungkinkan individu menggunakan dorongan internal untuk mencapai tujuan. Empati berkaitan dengan kemampuan memahami perspektif dan perasaan orang lain, sementara keterampilan sosial mendukung individu dalam membangun hubungan yang positif dan adaptif (Goleman, 1995).

Kelima aspek tersebut memiliki relevansi yang kuat dengan kehidupan siswa SMP. Siswa yang mampu mengenali emosi dirinya akan lebih mudah memahami alasan di balik munculnya kemarahan, kekecewaan, atau kecemasan. Selanjutnya, kemampuan tersebut dapat menjadi dasar untuk menentukan respons yang lebih tepat. Demikian pula, kemampuan berempati dan keterampilan sosial membantu siswa mengurangi kesalahpahaman serta membangun hubungan yang lebih sehat dengan teman sebaya, guru, dan lingkungan sekolah. Dengan demikian, kecerdasan emosi tidak hanya berkaitan dengan pengendalian emosi secara individual, tetapi juga berhubungan dengan kemampuan intrapersonal dan interpersonal yang mendukung penyesuaian diri siswa.

Meskipun demikian, pengembangan kecerdasan emosi pada siswa masih menjadi persoalan yang perlu mendapatkan perhatian. Berdasarkan analisis kebutuhan yang dilakukan pada tahap awal penelitian melalui observasi, wawancara dengan guru bimbingan dan konseling (BK), serta penyebaran angket kepada 25 siswa kelas VIII dan guru BK di SMP Islam Al-Falaah, ditemukan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi. Kondisi tersebut terlihat melalui kecenderungan mudah marah dan kecewa, kesulitan menenangkan diri ketika menghadapi konflik dengan teman atau tekanan akademik, serta belum optimalnya kemampuan mengungkapkan perasaan secara tepat.

Hasil observasi juga menunjukkan adanya perilaku emosional yang kurang stabil dalam interaksi sehari-hari di lingkungan sekolah. Beberapa siswa masih mudah tersinggung, saling mengejek, mengalami kesulitan bekerja sama dalam kelompok, dan menunjukkan respons yang cenderung impulsif ketika menghadapi konflik. Selain itu, terdapat siswa yang kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat dan mengungkapkan perasaan. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa

beberapa aspek kecerdasan emosi, terutama kesadaran diri, pengelolaan emosi, empati, dan keterampilan sosial, masih perlu dikembangkan secara lebih optimal.

Permasalahan tersebut penting untuk diperhatikan karena kemampuan sosial-emosional yang belum berkembang secara optimal dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan siswa. Kesulitan dalam memahami dan mengelola emosi dapat berdampak pada proses penyesuaian diri, kualitas hubungan sosial, penyelesaian konflik, dan proses belajar. Siswa yang tidak mampu memahami pemicu emosinya dapat lebih mudah memberikan respons impulsif. Sebaliknya, siswa yang memiliki kesadaran terhadap pengalaman emosionalnya berpeluang lebih besar untuk mengevaluasi situasi dan memilih respons yang sesuai. Dalam perspektif perkembangan, kemampuan tersebut perlu dibangun melalui proses belajar yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengalami, mengevaluasi, memahami, dan memaknai pengalaman dirinya.

Dalam konteks pendidikan, layanan bimbingan dan konseling memiliki posisi strategis dalam mendukung perkembangan pribadi dan sosial peserta didik. Layanan BK tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah ketika masalah telah terjadi, tetapi juga memiliki fungsi pengembangan dan pencegahan. Guru BK dapat membantu siswa mengenali potensi dan permasalahan dirinya, mengembangkan keterampilan penyesuaian diri, serta membangun kemampuan untuk menghadapi berbagai persoalan kehidupan secara lebih mandiri. Pengembangan kecerdasan emosi menjadi salah satu bidang yang dapat difasilitasi melalui layanan BK karena berkaitan langsung dengan perkembangan pribadi dan sosial siswa.

Hasil wawancara dalam analisis kebutuhan menunjukkan bahwa layanan yang berkaitan dengan pengembangan emosi sebenarnya telah dilaksanakan melalui layanan klasikal dan bimbingan kelompok. Namun, pelaksanaannya belum sepenuhnya didukung oleh perangkat layanan yang sistematis dan terstruktur. Kegiatan yang dilakukan masih banyak bergantung pada pengalaman dan kreativitas guru BK dalam menentukan materi, aktivitas, serta proses evaluasi. Selain itu, siswa cenderung menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif dalam kegiatan yang bersifat interaktif, reflektif, dan berbasis pengalaman dibandingkan dengan layanan yang hanya mengandalkan penyampaian materi secara satu arah.

Temuan tersebut memperlihatkan adanya kebutuhan terhadap pendekatan layanan yang tidak hanya memberikan informasi kepada siswa mengenai emosi dan cara mengendalikannya, tetapi juga memberikan kesempatan kepada mereka untuk memahami pengalaman emosional secara personal. Pendekatan informatif penting untuk membangun pengetahuan, tetapi pengetahuan mengenai emosi belum tentu secara otomatis menghasilkan perubahan sikap dan perilaku. Siswa dapat mengetahui bahwa kemarahan perlu dikendalikan, tetapi belum tentu memahami penyebab kemarahannya, pola respons yang selama ini digunakan, dampaknya terhadap orang lain, dan alternatif tindakan yang dapat dipilih ketika menghadapi

situasi serupa. Oleh sebab itu, proses pengembangan kecerdasan emosi memerlukan pengalaman belajar yang lebih mendalam.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah pendekatan reflektif. Refleksi memberikan kesempatan kepada individu untuk meninjau pengalaman, pikiran, perasaan, dan tindakan secara sadar guna memperoleh pemahaman yang lebih bermakna. Dewey (1933) memandang refleksi sebagai proses berpikir aktif, konsisten, dan hati-hati terhadap suatu keyakinan atau bentuk pengetahuan berdasarkan alasan yang mendukungnya. Dalam konteks pendidikan, pengalaman tidak secara otomatis menghasilkan pembelajaran. Pengalaman perlu diproses dan direfleksikan agar individu dapat menemukan hubungan, makna, dan pembelajaran yang berguna bagi perkembangan dirinya.

Pemikiran Dewey tersebut memiliki relevansi dalam pengembangan kecerdasan emosi. Ketika siswa mengalami konflik dengan teman, misalnya, pengalaman tersebut dapat berhenti sebagai peristiwa yang menimbulkan kemarahan atau kekecewaan. Namun, melalui proses refleksi, siswa dapat diajak untuk mengenali apa yang terjadi, emosi apa yang dirasakan, faktor apa yang memicu emosi tersebut, bagaimana respons yang diberikan, serta apa dampak dari respons tersebut. Siswa kemudian dapat mempertimbangkan tindakan alternatif apabila menghadapi peristiwa serupa. Dengan demikian, proses refleksi memungkinkan pengalaman emosional menjadi sumber pembelajaran bagi pengembangan kesadaran dan pengelolaan diri.

Pentingnya pemahaman terhadap pengalaman subjektif individu juga dijelaskan oleh Rogers (1961). Dalam pendekatan person-centered, Rogers menekankan bahwa individu memiliki potensi untuk berkembang apabila memperoleh kondisi yang mendukung proses pemahaman dan penerimaan diri. Individu tidak hanya membutuhkan arahan mengenai apa yang seharusnya dilakukan, tetapi juga ruang untuk mengeksplorasi pengalaman secara autentik. Pemahaman diri (self-understanding) menjadi bagian penting dari proses perkembangan menuju pribadi yang lebih matang dan mampu berfungsi secara optimal. Perspektif tersebut memperkuat relevansi proses refleksi dalam layanan BK, khususnya ketika tujuan layanan adalah membantu siswa membangun kesadaran terhadap pengalaman dirinya.

Bimbingan reflektif dalam penelitian ini diposisikan sebagai pendekatan yang memberikan ruang kepada siswa untuk mengeksplorasi pengalaman emosional secara sistematis. Siswa tidak hanya menerima materi mengenai konsep kecerdasan emosi, tetapi terlibat secara aktif dalam proses mengenali pengalaman, mengidentifikasi pikiran dan perasaan, memahami makna pengalaman, serta merencanakan perubahan respons yang lebih adaptif. Karakteristik tersebut sejalan dengan kebutuhan pengembangan kecerdasan emosi yang menuntut keterlibatan aktif individu dalam memahami dirinya.

Namun, potensi pendekatan reflektif tersebut belum sepenuhnya dioptimalkan dalam praktik layanan BK. Salah satu kendala yang ditemukan melalui

analisis kebutuhan adalah belum tersedianya perangkat layanan yang secara khusus dan sistematis memandu guru BK dalam melaksanakan proses bimbingan reflektif untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa. Ketiadaan perangkat yang terstruktur menyebabkan pelaksanaan refleksi dapat berbeda-beda sesuai dengan pengalaman dan kreativitas masing-masing guru. Tahapan kegiatan, aktivitas siswa, pertanyaan pemantik, media, lembar kerja, dan evaluasi belum tentu tersusun dalam satu kesatuan layanan yang sistematis.

Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pengembangan produk berupa modul layanan. Modul dapat berfungsi sebagai perangkat yang membantu guru BK melaksanakan layanan secara lebih terarah, konsisten, dan praktis. Modul yang dikembangkan dapat memuat tujuan layanan, materi pokok, langkah-langkah kegiatan, aktivitas reflektif, pertanyaan pemantik, lembar kerja peserta didik, media pendukung, serta instrumen evaluasi. Keberadaan modul juga dapat membantu memastikan bahwa proses layanan tidak berhenti pada pemberian informasi, tetapi secara sistematis mengarahkan siswa untuk melakukan eksplorasi dan refleksi terhadap pengalaman emosionalnya.

Pengembangan modul dalam penelitian ini menjadi relevan karena penelitian tidak hanya diarahkan untuk menguji hubungan atau efektivitas suatu metode, tetapi juga menghasilkan produk yang dapat digunakan dalam praktik layanan BK. Produk tersebut diharapkan menjawab kebutuhan guru terhadap perangkat yang aplikatif untuk mengembangkan kecerdasan emosi siswa. Dalam pengembangannya, modul dirancang menggunakan model ADDIE yang terdiri atas tahap analysis, design, development, implementation, dan evaluation. Model ADDIE memberikan kerangka yang sistematis dalam mengembangkan produk pendidikan, dimulai dari identifikasi kebutuhan hingga evaluasi terhadap produk yang dihasilkan.

Tahap analisis dilakukan untuk memahami kondisi, permasalahan, dan kebutuhan pengguna produk. Tahap desain diarahkan pada perancangan struktur modul, tujuan, materi, aktivitas, dan evaluasi. Selanjutnya, tahap pengembangan menghasilkan produk yang dirancang dan disempurnakan melalui proses validasi. Tahap implementasi digunakan untuk menerapkan modul kepada sasaran penelitian, sedangkan tahap evaluasi dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kualitas dan efektivitas produk. Penggunaan model ADDIE memungkinkan proses pengembangan dilakukan secara bertahap dan berbasis pada kebutuhan nyata di lapangan.

Kajian terhadap penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pengembangan kecerdasan emosi telah dilakukan melalui berbagai intervensi. Layanan bimbingan kelompok, konseling kelompok, pelatihan keterampilan sosial, pembelajaran sosial-emosional (social emotional learning/SEL), dan teknik bermain peran merupakan beberapa pendekatan yang digunakan untuk mendukung perkembangan aspek emosional peserta didik. Secara umum, berbagai intervensi tersebut menunjukkan

bahwa layanan pendidikan dan bimbingan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kemampuan emosional siswa.

Meskipun demikian, masih terdapat ruang pengembangan, khususnya terkait integrasi antara pengembangan kecerdasan emosi, proses refleksi diri, dan produk layanan yang sistematis. Sejumlah penelitian lebih banyak berfokus pada pengujian efektivitas teknik atau metode setelah intervensi diberikan. Penelitian mengenai refleksi juga menunjukkan relevansi proses reflektif terhadap kesadaran dan pemahaman diri, tetapi belum seluruhnya diterjemahkan menjadi perangkat layanan BK yang terstruktur dan mudah diimplementasikan. Di sisi lain, pengembangan kecerdasan emosi melalui program SEL cenderung dikemas sebagai program pembelajaran atau pelatihan, sehingga proses refleksi pengalaman emosional sebagai inti aktivitas siswa masih dapat dikembangkan lebih lanjut.

Kesenjangan tersebut menjadi dasar pengembangan Modul Bimbingan Reflektif JEDARA (Jeda, Dzikir, dan Refleksi Remaja). Modul ini dirancang dengan mengintegrasikan proses reflektif dalam pengembangan lima aspek kecerdasan emosi menurut Goleman (1995), yaitu kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Pengembangan modul tidak hanya berfokus pada penyajian materi tentang emosi, tetapi juga pada penyediaan aktivitas yang memungkinkan siswa berhenti sejenak untuk menyadari pengalaman (jeda), melakukan proses penghayatan dan penguatan diri sesuai karakteristik kegiatan (dzikir), serta meninjau dan memaknai pengalaman secara lebih mendalam melalui kegiatan refleksi.

Melalui aktivitas yang disusun secara bertahap, siswa diharapkan dapat mengenali situasi yang memicu emosi, mengidentifikasi perasaan yang muncul, memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan, serta mengevaluasi respons yang telah dilakukan. Selanjutnya, siswa diarahkan untuk menemukan alternatif perilaku yang lebih adaptif dan merencanakan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, modul tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian pengetahuan, tetapi sebagai perangkat pengalaman belajar reflektif yang menempatkan siswa sebagai subjek aktif dalam proses perkembangan kecerdasan emosinya.

Pengembangan produk ini juga memiliki nilai praktis bagi guru BK karena menyediakan panduan pelaksanaan yang lebih sistematis. Guru memperoleh acuan mengenai tujuan setiap sesi, tahapan aktivitas, materi atau stimulus, pertanyaan reflektif, lembar kerja, dan evaluasi. Sistematisasi tersebut diharapkan dapat membantu pelaksanaan bimbingan reflektif menjadi lebih konsisten tanpa menghilangkan fleksibilitas guru dalam menyesuaikan layanan dengan karakteristik siswa dan kondisi sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa kecerdasan emosi merupakan kompetensi penting bagi siswa SMP yang berada pada fase perkembangan remaja awal. Hasil analisis kebutuhan menunjukkan masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosi, memahami

orang lain, serta membangun respons sosial yang adaptif. Sementara itu, layanan yang telah dilaksanakan belum sepenuhnya didukung oleh perangkat yang secara sistematis memfasilitasi proses refleksi terhadap pengalaman emosional siswa. Pendekatan reflektif memiliki relevansi teoretis dengan pengembangan kesadaran diri dan pemahaman pengalaman, tetapi membutuhkan perangkat layanan yang terstruktur agar dapat diimplementasikan secara praktis dalam layanan BK.

Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan pada pengembangan Modul Bimbingan Reflektif JEDARA sebagai perangkat layanan BK untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa SMP. Produk dikembangkan menggunakan model ADDIE dan mengintegrasikan aktivitas refleksi secara sistematis dengan lima aspek kecerdasan emosi menurut Goleman. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoretis terhadap pengembangan kajian bimbingan reflektif dan kecerdasan emosi, sekaligus menghasilkan produk yang dapat digunakan secara praktis oleh guru BK. Dengan dasar tersebut, penelitian ini mengangkat topik “Pengembangan Modul Bimbingan Reflektif untuk Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa SMP Menggunakan Model ADDIE.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development/R&D*) dengan pendekatan metode campuran (*mixed methods*). Penelitian dan pengembangan dipilih karena tujuan utama penelitian bukan hanya untuk mendeskripsikan suatu fenomena atau menguji hubungan antarvariabel, tetapi menghasilkan suatu produk yang dapat digunakan dalam praktik layanan bimbingan dan konseling. Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah Modul JEDARA (Jeda, Dzikir, dan Refleksi Remaja), yaitu modul bimbingan kelompok berbasis pendekatan reflektif yang dirancang untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Pengembangan produk dilakukan menggunakan model ADDIE, yang terdiri atas lima tahapan, yaitu Analyze, Design, Develop, Implement, dan Evaluate. Model ADDIE dipilih karena menyediakan prosedur pengembangan yang sistematis dan berorientasi pada pemecahan masalah pembelajaran atau pengembangan produk secara bertahap, mulai dari identifikasi kebutuhan hingga evaluasi produk yang telah diimplementasikan (Branch, 2009). Dalam penelitian ini, setiap tahap ADDIE diadaptasi sesuai dengan karakteristik pengembangan modul layanan bimbingan dan konseling.

Pendekatan *mixed methods* digunakan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai proses pengembangan dan efektivitas produk. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur perubahan kecerdasan emosi siswa melalui skor pretest dan posttest, pengujian kualitas instrumen, serta analisis efektivitas modul. Sementara itu, pendekatan kualitatif digunakan untuk menggali kebutuhan siswa dan guru BK, mendeskripsikan proses implementasi, serta menganalisis saran dan masukan dari validator ahli. Penggunaan metode campuran

memungkinkan data kuantitatif dan kualitatif saling melengkapi dalam menjelaskan fenomena dan hasil penelitian (Creswell & Creswell, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menghasilkan Modul Bimbingan Reflektif JEDARA (Jeda, Dzikir, dan Refleksi Remaja) sebagai media layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa SMP. Pengembangan produk menggunakan model ADDIE yang meliputi Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation. Pada tahap pengembangan produk, proses Analysis, Design, dan Development digunakan untuk menghasilkan modul yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik dan guru Bimbingan dan Konseling (BK), sedangkan tahap Implementation digunakan untuk menguji keterlaksanaan serta efektivitas produk di lapangan.

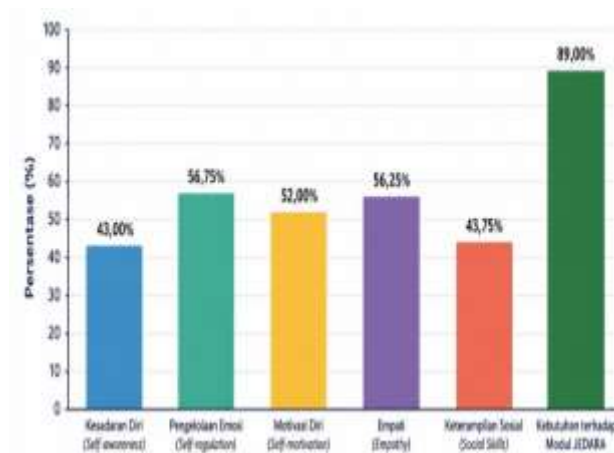
Hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa pengembangan Modul JEDARA memiliki dasar empiris yang kuat. Analisis dilakukan terhadap peserta didik, guru BK, dokumen dan lingkungan sekolah, serta kajian teoretis. Pada analisis kebutuhan peserta didik, angket diberikan kepada 25 siswa kelas VIII SMP Islam Al-Falaah Tangerang Selatan. Instrumen disusun berdasarkan lima dimensi kecerdasan emosi yang dikembangkan dari teori Goleman (1995), yaitu self-awareness, self-regulation, self-motivation, empathy, dan social skills, serta kebutuhan siswa terhadap media layanan BK.

Tabel 1. Hasil Analisis Kebutuhan Peserta Didik

Aspek	Persentase
Kesadaran diri	43,00%
Pengelolaan emosi	56,75%
Motivasi	52,00%
Empati	56,25%
Keterampilan sosial	43,75%
Kebutuhan modul	89,00%

Sumber: Data penelitian, 2026.

Temuan utama menunjukkan bahwa kebutuhan peserta didik terhadap pengembangan Modul JEDARA mencapai 89,00%, lebih tinggi dibandingkan seluruh aspek kecerdasan emosi yang diukur. Sementara itu, pengelolaan emosi memperoleh persentase 56,75%, empati 56,25%, motivasi 52,00%, keterampilan sosial 43,75%, dan kesadaran diri 43,00%. Data tersebut menunjukkan adanya kebutuhan terhadap media yang secara khusus dapat membantu peserta didik mengembangkan kemampuan emosional secara sistematis.



Gambar 1. Grafik Hasil Analisis Kebutuhan Siswa

Gambar tersebut memperlihatkan bahwa kebutuhan terhadap Modul JEDARA merupakan skor tertinggi. Temuan ini memperkuat hasil observasi yang menunjukkan masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan mengendalikan emosi ketika menghadapi masalah, kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat, dan belum optimal dalam menyelesaikan konflik dengan teman. Dengan demikian, kebutuhan terhadap modul bukan hanya didasarkan pada persepsi siswa, tetapi juga didukung oleh kondisi faktual yang ditemukan dalam proses layanan BK.

Analisis kebutuhan guru BK juga menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok telah dilaksanakan sesuai program sekolah, tetapi media yang digunakan masih bersifat umum. Guru BK membutuhkan media yang lebih sistematis, praktis, menarik, dan memiliki langkah pelaksanaan yang jelas. Modul yang dilengkapi aktivitas reflektif, lembar kerja, dan integrasi nilai Islami dinilai dapat membantu meningkatkan keterlibatan siswa dalam layanan. Temuan tersebut menjadi dasar penting dalam pengembangan JEDARA karena produk tidak hanya dirancang berdasarkan teori, tetapi juga berdasarkan kebutuhan pengguna. Dalam konteks penelitian ini, kebutuhan tersebut kemudian diterjemahkan menjadi lima sesi layanan yang masing-masing berfokus pada dimensi kecerdasan emosi menurut Goleman (1995).

Tahap Design menghasilkan rancangan Modul JEDARA yang memadukan pendekatan bimbingan reflektif dengan nilai-nilai Islami. Nama JEDARA merupakan akronim dari Jeda, Dzikir, dan Refleksi Remaja. Jeda dirancang sebagai proses berhenti sejenak sebelum memberikan respons emosional, Dzikir digunakan sebagai penguatan spiritual untuk membantu ketenangan dan pengendalian diri, sedangkan Refleksi digunakan untuk mengevaluasi pengalaman dan menentukan tindak lanjut yang lebih adaptif.

Secara konseptual, struktur modul dibangun berdasarkan lima dimensi kecerdasan emosi: kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Kelima dimensi tersebut diterjemahkan ke dalam lima sesi layanan yang berurutan, yaitu “Aku dan Perasaanku”, “Berhenti Sejenak, Bernapas Tenang”, “Aku Bisa Bangkit”, “Memahami Hati Orang Lain”, dan “Tumbuh Bersama”.

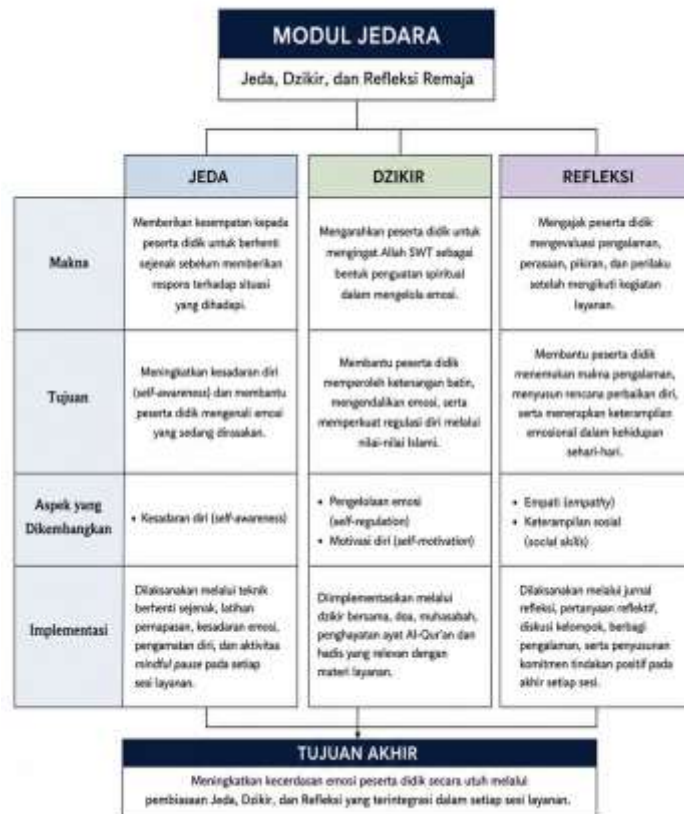
Tabel 2. Profil Produk Modul JEDARA

Komponen	Deskripsi
Nama produk	Modul Bimbingan Reflektif JEDARA
Jenis produk	Modul layanan bimbingan dan konseling
Model pengembangan	ADDIE
Sasaran	Guru BK dan siswa kelas VIII SMP
Landasan teoritis	Bimbingan reflektif, kecerdasan emosi Goleman, nilai Islami
Pendekatan	Jeda, Dzikir, dan Refleksi
Fokus	Lima dimensi kecerdasan emosi
Jumlah sesi	5 sesi
Metode	Diskusi, refleksi, role play, permainan, studi kasus, jurnal
Media pendukung	LKPD, kartu aktivitas, jurnal refleksi, lembar evaluasi
Keunggulan	Integrasi refleksi dan nilai Islami

Sumber: Data penelitian, 2026.



Gambar 2. Cover Modul Bimbingan Reflektif JEDARA



Gambar 3. Bagan Konsep JEDARA

Secara substantif, keunikan modul terletak pada integrasi ketiga tahapan tersebut. Jeda diarahkan pada peningkatan self-awareness, Dzikir memberikan penguatan pada self-regulation, sedangkan Refleksi digunakan untuk membantu peserta didik mengevaluasi pengalaman, membangun motivasi, mengembangkan empati, keterampilan sosial, serta menentukan keputusan yang lebih adaptif. Dengan demikian, JEDARA tidak berhenti pada penyampaian materi mengenai kecerdasan emosi, tetapi memberikan pengalaman yang memungkinkan siswa mempraktikkan keterampilan emosional secara langsung.

Kelima sesi dirancang secara berjenjang. Sesi pertama berfokus pada pengenalan dan pemahaman emosi diri. Sesi kedua mengembangkan kemampuan mengelola respons emosional melalui teknik STOP & Dzikir. Sesi ketiga mengembangkan motivasi diri dan optimisme. Sesi keempat berfokus pada kemampuan memahami perasaan orang lain, sedangkan sesi kelima diarahkan pada pengembangan keterampilan sosial dan hubungan interpersonal.

Tabel 3. Pelaksanaan dan Fokus Lima Sesi JEDARA

Sesi	Fokus	Aktivitas Utama	Target
1. Aku dan Perasaanku	Self-awareness	Diskusi, Sticky Think Guide, jurnal refleksi, muhasabah	Mengenali dan mengungkapkan emosi

2. Berhenti Sejenak, Bernapas Tenang	Self-regulation	Simulasi, role play, pernapasan, STOP & Dzikir	Mengendalikan respons emosional
3. Aku Bisa Bangkit	Self-motivation	Jurnal, afirmasi diri, video motivasi	Membangun optimisme dan motivasi
4. Memahami Hati Orang Lain	Empathy	Role play, studi kasus, Paper Heart	Memahami dan menghargai perasaan orang lain
5. Tumbuh Bersama	Social skills	Apresiasi kelompok, diskusi, refleksi, Jembatan Ukhuwah	Membangun hubungan sosial positif

Sumber: Data penelitian, 2026.

Urutan tersebut menunjukkan bahwa pengembangan kecerdasan emosi dilakukan secara bertahap, dimulai dari kesadaran terhadap kondisi internal diri kemudian berkembang menuju kemampuan mengelola emosi, membangun motivasi, memahami orang lain, dan akhirnya membangun relasi sosial. Struktur ini konsisten dengan lima dimensi kecerdasan emosi yang digunakan sebagai dasar pengembangan modul.

Validitas Modul

Setelah rancangan produk selesai, modul divalidasi oleh lima ahli yang terdiri atas ahli psikologi pendidikan Islam, ahli bahasa, ahli psikologi pendidikan, ahli bimbingan dan konseling, serta ahli teknologi pendidikan. Validasi mencakup enam komponen, yaitu kelayakan isi, penyajian, kegunaan, bahasa, desain, dan integrasi nilai Islami. Analisis dilakukan menggunakan indeks Aiken's V.

Tabel 4. Hasil Validasi Modul JEDARA

Komponen	V Minimum	V Maksimum	Rata-rata V	Kategori
Kelayakan isi	0,867	1,000	0,970	Sangat valid
Kelayakan penyajian	0,800	1,000	0,910	Sangat valid
Kegunaan	0,867	1,000	0,930	Sangat valid
Kelayakan bahasa	0,867	1,000	0,920	Sangat valid
Kelayakan desain	0,867	1,000	0,950	Sangat valid
Integrasi nilai Islami	1,000	1,000	1,000	Sangat valid
Keseluruhan	0,800	1,000	0,947	Sangat valid

Sumber: Data penelitian, 2026.

Hasil validasi menunjukkan bahwa rata-rata Aiken's V keseluruhan mencapai 0,947, sehingga Modul JEDARA termasuk kategori sangat valid. Nilai tertinggi diperoleh pada aspek integrasi nilai Islami sebesar 1,000, sedangkan nilai terendah tetap berada pada kategori sangat valid, yaitu kelayakan penyajian sebesar 0,910. Kelayakan isi mencapai 0,970, kegunaan 0,930, bahasa 0,920, dan desain 0,950. Temuan tersebut menunjukkan bahwa modul memiliki kesesuaian yang kuat antara tujuan, materi, aktivitas, bahasa, desain, dan karakteristik pengguna.

Tingginya nilai pada aspek integrasi nilai Islami juga menunjukkan bahwa konsep Jeda, Dzikir, dan Refleksi dapat diterima oleh para ahli sebagai bagian yang relevan dalam pengembangan modul kecerdasan emosi.

Meskipun memperoleh kategori sangat valid, proses pengembangan tidak berhenti pada hasil kuantitatif. Masukan validator digunakan untuk melakukan penyempurnaan produk, antara lain penambahan media PPT, perbaikan ejaan dan kapitalisasi, penyederhanaan kalimat, serta penambahan kalimat motivasi. Revisi tersebut bersifat minor dan tidak mengubah konsep utama JEDARA.

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

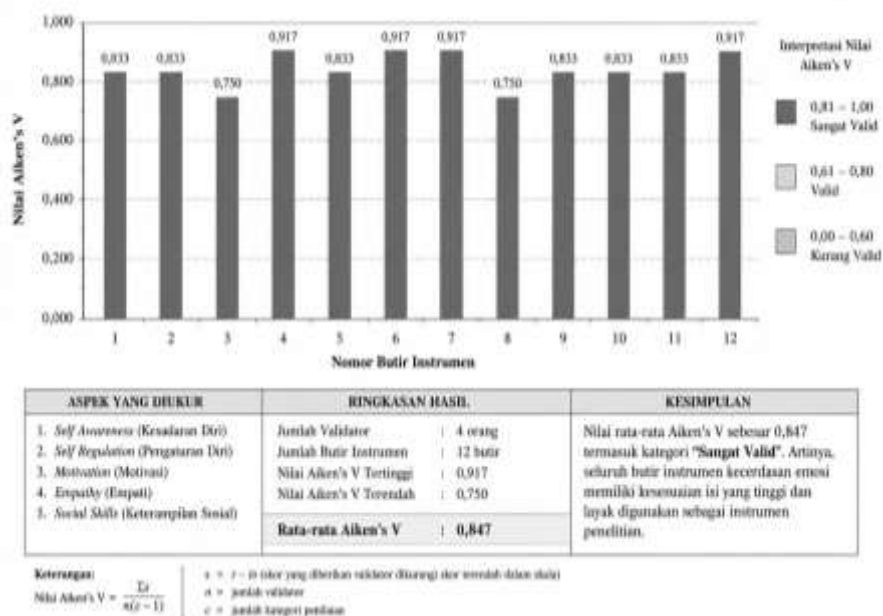
Sebelum digunakan dalam pengujian efektivitas, instrumen kecerdasan emosi diuji terhadap 30 responden. Hasil korelasi Product Moment Pearson menunjukkan bahwa seluruh 30 butir memiliki nilai r hitung lebih besar daripada r tabel sebesar 0,361. Dengan demikian, seluruh butir dinyatakan valid.

Tabel 5. Reliabilitas Instrumen Kecerdasan Emosi

Instrumen	Jumlah item	Cronbach's Alpha	Kriteria
Kecerdasan emosi	30	0,973	Sangat reliabel

Sumber: Data penelitian, 2026.

Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,973 menunjukkan konsistensi internal instrumen yang sangat tinggi. Selain pengujian empiris, instrumen juga divalidasi oleh empat ahli. Hasil validitas isi menunjukkan nilai Aiken's V berada pada rentang 0,750–0,917 dengan rata-rata 0,847. Sebanyak 10 butir berada pada kategori sangat valid dan dua butir berada pada kategori valid. Dengan demikian, instrumen memiliki dasar validitas isi dan reliabilitas internal yang memadai untuk digunakan dalam pengukuran efektivitas Modul JEDARA.



Gambar 5. Grafik Validitas Isi Instrumen

Implementasi Modul Bimbingan Reflektif JEDARA

Implementasi dilakukan terhadap 94 siswa kelas VIII SMP Islam Al-Falaah Tangerang Selatan. Responden terdiri atas 45 siswa laki-laki (47,9%) dan 49 siswa perempuan (52,1%), sehingga distribusi berdasarkan jenis kelamin relatif seimbang.

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	45	47,9%
Perempuan	49	52,1%
Total	94	100%

Sumber: Data penelitian.

Implementasi dilakukan melalui lima sesi layanan. Setiap sesi mengintegrasikan Jeda, Dzikir, dan Refleksi. Peserta didik mengikuti diskusi kelompok, simulasi, role play, aktivitas reflektif, lembar kerja, permainan edukatif, dan jurnal refleksi.

Hasil observasi dan evaluasi menunjukkan bahwa layanan dapat terlaksana secara sistematis sesuai panduan modul. Peserta didik menunjukkan keterlibatan aktif selama kegiatan. Tahap Jeda membantu peserta didik menghentikan respons emosional secara impulsif, Dzikir memberikan ruang untuk memperoleh ketenangan melalui penguatan spiritual, sedangkan Refleksi membantu peserta didik mengevaluasi pengalaman dan menentukan tindak lanjut.

Gambar 6. Contoh Jurnal Refleksi dan Lembar Evaluasi

Hasil implementasi tersebut memperlihatkan bahwa JEDARA memiliki karakteristik layanan yang bersifat pengalaman langsung. Peserta didik tidak hanya menerima informasi, tetapi juga diberi kesempatan untuk menghubungkan materi dengan pengalaman pribadi. Proses tersebut menjadi penting karena kecerdasan emosi tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan mengenai emosi, tetapi juga kemampuan menerapkan pengetahuan tersebut dalam respons nyata.

Efektivitas Modul JEDARA dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi

Efektivitas Modul JEDARA diuji menggunakan desain One Group Pretest-Posttest terhadap 94 peserta didik. Instrumen yang digunakan telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Analisis dilakukan melalui statistik deskriptif, uji normalitas, Wilcoxon Signed Rank Test, dan N-Gain.

Perbandingan Pretest dan Posttest

Hasil statistik deskriptif menunjukkan adanya peningkatan skor kecerdasan emosi setelah implementasi modul.

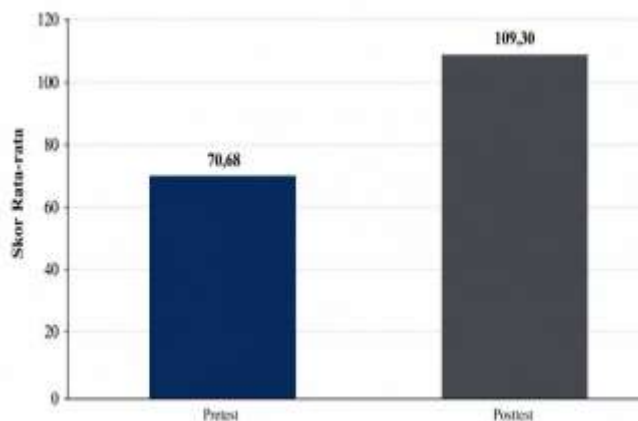
Tabel 7. Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest

Statistik	Pretest	Posttest
N	94	94
Minimum	33	54
Maksimum	120	120
Mean	70,6809	109,2979
Standard deviation	21,87610	10,22839

Sumber: Data penelitian, 2026.

Rata-rata skor meningkat dari 70,6809 menjadi 109,2979, atau mengalami peningkatan sebesar 38,6170 poin. Nilai minimum juga meningkat dari 33 menjadi 54, sedangkan nilai maksimum tetap berada pada 120. Selain peningkatan rata-rata, simpangan baku turun dari 21,87610 menjadi 10,22839. Penurunan simpangan baku menunjukkan bahwa skor peserta didik setelah layanan menjadi lebih homogen.

Gambar 7. Grafik Perbandingan Pretest dan Posttest



Secara deskriptif, perubahan tersebut menunjukkan kecenderungan positif. Namun, peningkatan rata-rata belum cukup untuk menyatakan bahwa perubahan tersebut signifikan secara statistik. Oleh karena itu, dilakukan pengujian normalitas dan uji beda.

Uji Normalitas

Hasil uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pretest maupun posttest memiliki nilai signifikansi $< 0,001$. Karena nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, kedua data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Kondisi tersebut menjadi dasar penggunaan uji nonparametrik Wilcoxon Signed Rank Test untuk membandingkan skor pretest dan posttest yang berasal dari kelompok peserta didik yang sama.

Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Hasil Wilcoxon memperlihatkan bahwa 89 peserta didik (94,68%) mengalami peningkatan, tiga peserta didik (3,19%) mengalami penurunan, dan dua peserta didik (2,13%) tidak mengalami perubahan.

Tabel 8. Distribusi Perubahan Skor Pretest-Posttest

Perubahan	Jumlah	Persentase
Positive ranks	89	94,68%
Negative ranks	3	3,19%
Ties	2	2,13%
Total	94	100%

Sumber: Data penelitian, 2026.

Hasil pengujian menunjukkan nilai $Z = -8,157$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) $< 0,001$. Karena nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecerdasan emosi sebelum dan sesudah implementasi Modul JEDARA. Temuan ini penting karena peningkatan tidak hanya terlihat pada nilai rata-rata, tetapi juga terjadi pada hampir seluruh peserta didik. Sebanyak 94,68% peserta didik mengalami peningkatan skor. Dengan demikian, perubahan yang ditemukan menunjukkan pola yang relatif konsisten pada kelompok penelitian.

Hasil Uji N-Gain

Untuk mengetahui besarnya peningkatan secara lebih spesifik, dilakukan analisis N-Gain. Hasil menunjukkan bahwa 68 peserta didik (72,34%) berada pada kategori tinggi, 20 peserta didik (21,28%) pada kategori sedang, dan enam peserta didik (6,38%) pada kategori rendah.

Tabel 9. Distribusi Kategori N-Gain

Kategori	Jumlah	Persentase
Tinggi	68	72,34%
Sedang	20	21,28%
Rendah	6	6,38%
Total	94	100%

Sumber: Data penelitian, 2026

Dominasi kategori tinggi menunjukkan bahwa peningkatan kecerdasan emosi yang terjadi bukan hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki

tingkat peningkatan yang relatif tinggi pada mayoritas peserta didik. Temuan ini memperkuat hasil Wilcoxon bahwa Modul JEDARA efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosi siswa.

PEMBAHASAN

Modul JEDARA sebagai Produk yang Berangkat dari Kebutuhan Nyata

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan Modul JEDARA berangkat dari kebutuhan nyata peserta didik dan guru BK. Persentase kebutuhan siswa terhadap modul mencapai 89%, sedangkan hasil wawancara guru BK menunjukkan kebutuhan terhadap media layanan yang sistematis, praktis, dan menarik. Dengan demikian, produk yang dikembangkan memiliki need-based foundation, yaitu dikembangkan berdasarkan masalah dan kebutuhan pengguna, bukan semata-mata berdasarkan asumsi teoritis. Kondisi tersebut memperkuat relevansi penggunaan model ADDIE karena proses pengembangan dimulai dengan analisis kebutuhan dan dilanjutkan dengan perancangan produk yang secara langsung merespons hasil analisis tersebut. Pada penelitian ini, hasil analisis kemudian diterjemahkan menjadi lima sesi yang mewakili lima dimensi kecerdasan emosi.

Validitas Modul Menunjukkan Kualitas Produk yang Tinggi

Nilai Aiken's V sebesar 0,947 menunjukkan bahwa modul memperoleh penilaian sangat valid dari para ahli. Validitas yang tinggi terlihat pada seluruh komponen, termasuk isi, penyajian, kegunaan, bahasa, desain, dan integrasi nilai Islami. Kelayakan isi yang mencapai 0,970 menunjukkan bahwa materi dan aktivitas yang disusun telah memiliki kesesuaian yang kuat dengan tujuan pengembangan. Sementara itu, nilai desain sebesar 0,950 menunjukkan bahwa tampilan visual mendukung keterbacaan dan penggunaan modul. Integrasi nilai Islami memperoleh nilai sempurna 1,000. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa karakteristik utama JEDARA bukan sekadar unsur tambahan, tetapi dapat diterima sebagai bagian integral dari rancangan layanan.

Integrasi Jeda, Dzikir, dan Refleksi sebagai Mekanisme Pengembangan Kecerdasan Emosi

Temuan penelitian menunjukkan bahwa efektivitas JEDARA tidak dapat dilepaskan dari integrasi tiga tahapan utama. Jeda memberikan ruang bagi peserta didik untuk menghentikan respons spontan dan mengenali emosi. Tahap ini berkaitan terutama dengan self-awareness dan menjadi titik awal sebelum peserta didik mengambil tindakan. Tahap Dzikir memberikan ruang untuk menenangkan diri dan mengarahkan respons emosional melalui penguatan spiritual. Dalam konteks penelitian ini, dzikir ditempatkan sebagai bagian dari proses regulasi diri. Tahap Refleksi kemudian membantu peserta didik mengevaluasi pengalaman, memahami konsekuensi respons, dan menyusun tindakan perbaikan. Ketiga

tahapan tersebut membentuk sebuah alur yakni Jeda, menyadari emosi, Dzikir, menenangkan dan mengendalikan respons, Refleksi, mengevaluasi dan menentukan tindakan adaptif. Dengan mekanisme tersebut, JEDARA memiliki karakteristik yang berbeda dari layanan yang hanya menyampaikan konsep kecerdasan emosi. Peserta didik diberikan kesempatan untuk mengalami, memproses, dan mengevaluasi pengalaman emosionalnya sendiri.

Peningkatan Kecerdasan Emosi Setelah Implementasi Modul

Hasil penelitian memperlihatkan peningkatan rata-rata skor sebesar 38,6170 poin. Peningkatan tersebut kemudian dikonfirmasi melalui Wilcoxon Signed Rank Test dengan nilai $Z = -8,157$ dan $p < 0,001$. Selain itu, 94,68% peserta didik mengalami peningkatan skor dan 72,34% berada pada kategori N-Gain tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi tidak hanya berupa peningkatan nilai secara rata-rata, tetapi juga dialami oleh mayoritas peserta didik. Hal tersebut memberikan indikasi bahwa modul mampu memberikan pengalaman layanan yang relatif konsisten kepada kelompok peserta didik.

Peningkatan tersebut dapat dipahami melalui desain aktivitas yang bersifat aktif dan reflektif. Peserta didik mengikuti diskusi, simulasi, role play, jurnal refleksi, permainan, studi kasus, serta aktivitas spiritual. Aktivitas tersebut memungkinkan peserta didik tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga berlatih menerapkan keterampilan emosional dalam konteks yang dekat dengan kehidupan mereka.

Keterkaitan Temuan dengan Lima Dimensi Kecerdasan Emosi

Pengembangan modul berdasarkan lima dimensi kecerdasan emosi menurut Goleman (1995) memberikan struktur yang jelas terhadap proses intervensi. Sesi “Aku dan Perasaanku” menempatkan kesadaran diri sebagai dasar. Peserta didik diarahkan untuk mengenali dan mengungkapkan emosi. Sesi kedua mengembangkan pengelolaan emosi melalui latihan pernapasan, simulasi, role play, serta STOP & Dzikir. Dengan demikian, peserta didik tidak hanya mengetahui bahwa emosi perlu dikendalikan, tetapi mendapatkan pengalaman mempraktikkan strategi pengendalian respons.

Sesi ketiga mengembangkan motivasi diri melalui afirmasi, jurnal reflektif, dan video motivasi. Sesi keempat menggunakan role play dan studi kasus untuk membangun empati. Sesi kelima mengembangkan keterampilan sosial melalui kegiatan apresiasi, diskusi, dan Jembatan Ukhuwah. Dengan demikian, kelima sesi membentuk rangkaian kompetensi emosional yang berkesinambungan. Prosesnya dimulai dari pemahaman diri dan berkembang menuju kemampuan berinteraksi dengan orang lain.

Perubahan yang Terjadi Tidak Hanya pada Ranah Pengetahuan

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa karakteristik aktivitas dalam Modul JEDARA memungkinkan perubahan pada lebih dari sekadar aspek kognitif.

Peserta didik diarahkan untuk mengenali pengalaman, memahami perasaan, mengevaluasi respons, melakukan diskusi, dan menentukan komitmen tindakan. Dengan demikian, proses layanan melibatkan pengetahuan mengenai emosi sekaligus pengalaman afektif dan latihan perilaku. Hal ini menjadi salah satu kekuatan produk karena kecerdasan emosi pada dasarnya membutuhkan kemampuan menerapkan pemahaman emosional dalam situasi nyata. Modul JEDARA mencoba menjembatani pengetahuan dan tindakan melalui tahapan refleksi pada setiap sesi.

Interpretasi Efektivitas dan Kontribusi Produk

Berdasarkan keseluruhan hasil, Modul JEDARA dapat dinyatakan sangat valid dan efektif dalam konteks uji coba penelitian ini. Validitas produk ditunjukkan oleh nilai Aiken's V sebesar 0,947, sedangkan efektivitas ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata dari 70,6809 menjadi 109,2979, hasil Wilcoxon dengan $p < 0,001$, serta dominasi kategori N-Gain tinggi sebesar 72,34%. Kontribusi utama penelitian terletak pada pengembangan media layanan BK yang menggabungkan kecerdasan emosi, pendekatan reflektif, layanan bimbingan kelompok, dan nilai-nilai Islami dalam satu produk yang sistematis. Integrasi tersebut menjadikan JEDARA relevan terutama pada konteks sekolah yang memiliki budaya pendidikan berbasis karakter dan nilai keislaman.

Meskipun demikian, hasil efektivitas perlu ditafsirkan secara proporsional. Penelitian menggunakan desain One Group Pretest–Posttest, sehingga peningkatan yang ditemukan menunjukkan perubahan setelah implementasi, tetapi belum sepenuhnya mengisolasi pengaruh modul dari faktor lain karena tidak terdapat kelompok kontrol. Oleh sebab itu, penelitian lanjutan dengan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol dapat memberikan bukti kausal yang lebih kuat.

Secara keseluruhan, penelitian menghasilkan tiga temuan utama. Pertama, Modul JEDARA dikembangkan berdasarkan kebutuhan empiris peserta didik dan guru BK, dengan kebutuhan siswa terhadap modul mencapai 89%. Kedua, modul memiliki kelayakan sangat tinggi, ditunjukkan oleh Aiken's V keseluruhan sebesar 0,947. Ketiga, implementasi modul menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kecerdasan emosi, ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor sebesar 38,6170 poin, hasil Wilcoxon yang signifikan ($Z = -8,157$; $p < 0,001$), serta 72,34% peserta didik berada pada kategori N-Gain tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa Modul Bimbingan Reflektif JEDARA bukan hanya layak secara konseptual dan teknis, tetapi juga memiliki bukti empiris awal mengenai efektivitasnya dalam meningkatkan kecerdasan emosi siswa SMP. Keunggulan produk terletak pada proses layanan yang menggabungkan pengalaman emosional, aktivitas reflektif, interaksi kelompok, dan penguatan spiritual melalui mekanisme Jeda, Dzikir, dan Refleksi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menghasilkan Modul Bimbingan Reflektif JEDARA (Jeda, Dzikir, dan Refleksi Remaja) sebagai perangkat layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa SMP. Pengembangan modul menggunakan model ADDIE yang meliputi tahap Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan modul didasarkan pada kebutuhan nyata peserta didik dan guru BK, yang ditunjukkan oleh tingkat kebutuhan siswa terhadap modul sebesar 89%. Modul JEDARA dirancang dalam lima sesi yang mengintegrasikan lima aspek kecerdasan emosi menurut Goleman, yaitu kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial, melalui pendekatan Jeda, Dzikir, dan Refleksi.

Hasil validasi oleh para ahli menunjukkan bahwa Modul JEDARA memiliki tingkat kelayakan yang sangat tinggi dengan nilai rata-rata Aiken's V sebesar 0,947. Selain itu, hasil implementasi terhadap 94 siswa kelas VIII menunjukkan adanya peningkatan kecerdasan emosi setelah mengikuti layanan menggunakan Modul JEDARA. Rata-rata skor kecerdasan emosi meningkat dari 70,6809 pada pretest menjadi 109,2979 pada posttest, dengan peningkatan sebesar 38,6170 poin. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ($Z = -8,157$; $p < 0,001$), sedangkan analisis N-Gain menunjukkan bahwa 72,34% peserta didik berada pada kategori peningkatan tinggi. Dengan demikian, Modul Bimbingan Reflektif JEDARA dapat dinyatakan sangat valid dan efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosi siswa SMP dalam konteks uji coba penelitian ini. Keunggulan utama modul terletak pada integrasi pengalaman emosional, aktivitas reflektif, interaksi kelompok, dan penguatan spiritual melalui tahapan Jeda, Dzikir, dan Refleksi.

Berdasarkan hasil tersebut, guru BK dapat memanfaatkan Modul JEDARA sebagai salah satu alternatif perangkat layanan yang sistematis untuk membantu pengembangan kecerdasan emosi siswa. Implementasi modul dapat disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dan kondisi sekolah, terutama dalam pengembangan aktivitas reflektif dan penggunaan penguatan nilai yang relevan dengan konteks lembaga pendidikan. Bagi penelitian selanjutnya, efektivitas Modul JEDARA perlu diuji pada subjek, jenjang pendidikan, dan karakteristik sekolah yang lebih beragam agar diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai penerapan produk. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menggunakan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol untuk memberikan bukti yang lebih kuat mengenai pengaruh Modul JEDARA terhadap peningkatan kecerdasan emosi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L. R. (1985). Three Coefficients For Analyzing The Reliability And Validity Of Ratings. *Educational And Psychological Measurement*, 45(1), 131–142.
- Branch, R. M. (2009). *Instructional Design: The ADDIE Approach*. Springer.

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches* (5th Ed.). Sage Publications.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient Alpha And The Internal Structure Of Tests. *Psychometrika*, 16(3), 297–334.
- Dewey, J. (1933). *How We Think: A Restatement Of The Relation Of Reflective Thinking To The Educative Process*. D.C. Heath And Company.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th Ed.). Sage Publications.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Hake, R. R. (1998). Interactive-Engagement Versus Traditional Methods: A Six-Thousand-Student Survey Of Mechanics Test Data For Introductory Physics Courses. *American Journal Of Physics*, 66(1), 64–74.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd Ed.). Sage Publications.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming A Person: A Therapist's View Of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition And Personality*, 9(3), 185–211.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.