



# Pengaruh Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Humanistik terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

Galuh Puspa Wahyuningtyas<sup>1,\*</sup>, Endah Rahmawati<sup>1</sup>, Nur Sya'ban Ratri D.M<sup>1</sup>

<sup>1</sup>IKIP PGRI Wates, Kulon Progo, Indonesia

## Article Information

### Article History:

Submit: 05 Oktober 2025

Revision: 10 Oktober 2025

Accepted: 17 Oktober 2025

Published: 30 Oktober 2025

### Keywords

Konseling Individu; Pendekatan Humanistik; Teknik Gestalt; Kecerdasan Emosional; Sekolah Menengah Kejuruan

### Correspondence

E-mail: galuhpuspa50@gmail.com\*

## A B S T R A K

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individu dengan pendekatan humanistik teknik *Gestalt* terhadap kecerdasan emosional siswa kelas X Teknik Pemesinan SMK Muhammadiyah 1 Muntilan tahun ajaran 2025/2026. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pre-test-post-test*. Subjek penelitian berjumlah tiga siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui angket kecerdasan emosional yang diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan konseling individu. Analisis data menggunakan uji-t untuk mengetahui perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kecerdasan emosional siswa setelah mengikuti layanan konseling individu dengan pendekatan humanistik teknik *Gestalt*. Nilai t hitung sebesar 2,28 lebih besar dari t tabel 2,04 pada taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan humanistik teknik *Gestalt* berpengaruh positif terhadap kecerdasan emosional siswa, khususnya dalam aspek kesadaran diri, pengendalian emosi, empati, motivasi diri, dan keterampilan sosial.

### Abstract

*This study aims to determine the effect of individual counseling services using a humanistic approach with Gestalt techniques on the emotional intelligence of Grade X students in the Mechanical Engineering Department at SMK Muhammadiyah 1 Muntilan for the 2025/2026 academic year. The research employed a quantitative experimental method with a one-group pre-test-post-test design. The subjects consisted of three students selected using a purposive sampling technique. Data were collected through an emotional intelligence questionnaire administered before and after counseling sessions. Data analysis was performed using a t-test to identify differences between pre-test and post-test scores. The results showed a significant increase in students' emotional intelligence after participating in individual counseling services using the humanistic approach with Gestalt techniques. The calculated t-value (2.28) was higher than the t-table value (2.04) at a 5% significance level. Thus, individual counseling with a humanistic approach using Gestalt techniques positively influences students' emotional intelligence, particularly in self-awareness, emotional regulation, empathy, self-motivation, and social skills.*

This is an open access article under the CC-BY-SA license



## 1. Pendahuluan

Remaja memiliki kemampuan untuk merasakan emosi, namun tidak semua mampu mengelola dan mengekspresikannya dengan tepat. Menurut Goleman (2003), kecerdasan emosional mencakup

kemampuan mengenali emosi diri dan orang lain, memotivasi diri, serta menjalin hubungan sosial. Kecerdasan emosional berbeda dari kecerdasan intelektual (IQ) karena dapat berkembang melalui pengalaman dan pembelajaran. Rendahnya kecerdasan emosional sering kali menyebabkan siswa sulit beradaptasi, mudah marah, dan kurang percaya diri (Rizki, 2017).

Layanan konseling individu berperan penting dalam membantu siswa memahami diri dan mengatasi kesulitan emosional. Pendekatan humanistik dengan teknik *Gestalt* menekankan kesadaran diri (*awareness*), pengalaman saat ini (*here and now*), dan tanggung jawab pribadi (Corey, 2016). Melalui teknik seperti *empty chair* dan *role playing*, konselor dapat membantu siswa mengungkapkan emosi yang terpendam dan meningkatkan pemahaman diri.

Berdasarkan hasil observasi di SMK Muhammadiyah 1 Muntilan, ditemukan bahwa sebagian siswa masih kesulitan mengendalikan emosi, baik karena tekanan akademik maupun sosial. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individu dengan pendekatan humanistik teknik *Gestalt* terhadap kecerdasan emosional siswa.

## 2. Metode Penelitian

### 2.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pre-test-post-test*. Penelitian dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Muntilan Magelang pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026. Subjek penelitian terdiri dari tiga siswa kelas X Teknik Pemesinan 3 yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling.

### 2.2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X Teknik Pemesinan SMK Muhammadiyah 1 Muntilan Magelang tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 35 siswa. Dari populasi tersebut, peneliti menetapkan sampel sebanyak 3 siswa yang menunjukkan tingkat kecerdasan emosional rendah berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan subjek berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Tiga siswa yang dipilih memiliki ciri-ciri seperti mudah marah, sulit mengendalikan emosi, serta kurang mampu menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya.

### 2.3. Variabel

Variabel penelitian terdiri atas layanan konseling individu dengan pendekatan humanistik teknik *Gestalt* sebagai variabel bebas dan kecerdasan emosional sebagai variabel terikat. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan angket kecerdasan emosional berdasarkan teori Goleman (2001).

### 2.4. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket kecerdasan emosional yang disusun berdasarkan teori Goleman (2001), mencakup lima aspek yaitu kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Angket menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban. Validitas instrumen diperoleh melalui penilaian ahli (*expert judgment*), sedangkan reliabilitas diuji menggunakan rumus Cronbach's Alpha dengan hasil lebih dari 0,70 yang menunjukkan bahwa instrumen reliabel dan layak digunakan.

### 2.5. Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan angket. Observasi digunakan untuk mengetahui perilaku emosional siswa di lingkungan sekolah, wawancara dilakukan untuk

menggali permasalahan emosional yang dialami siswa, dan angket digunakan untuk memperoleh data kuantitatif mengenai tingkat kecerdasan emosional sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan humanistik teknik *Gestalt*.

## 2.6. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji-t untuk mengetahui perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* kecerdasan emosional siswa. Uji ini digunakan untuk mengukur efektivitas layanan konseling individu dengan pendekatan humanistik teknik *Gestalt*. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai  $t$  hitung = 2,28 lebih besar dari  $t$  tabel = 2,04 pada taraf signifikansi 5%, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian layanan konseling individu dengan pendekatan humanistik teknik *Gestalt* terhadap kecerdasan emosional siswa.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individu dengan pendekatan humanistik teknik *Gestalt* terhadap kecerdasan emosional siswa kelas X Teknik Pemesinan 3 SMK Muhammadiyah 1 Muntilan Magelang. Sebelum diberikan layanan, siswa menunjukkan tingkat kecerdasan emosional yang rendah, ditandai dengan perilaku mudah marah, sulit mengendalikan emosi, dan kurang mampu berinteraksi secara positif dengan teman sebaya. Setelah diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan humanistik teknik *Gestalt* selama beberapa sesi, terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih positif.

Hasil pengukuran menggunakan angket kecerdasan emosional menunjukkan adanya peningkatan skor dari hasil *pre-test* ke *post-test*. Nilai rata-rata *pre-test* menunjukkan tingkat kecerdasan emosional yang rendah, sedangkan nilai rata-rata *post-test* meningkat setelah pelaksanaan layanan. Analisis menggunakan uji-t menghasilkan nilai  $t$  hitung = 2,28 lebih besar dari  $t$  tabel = 2,04 pada taraf signifikansi 5%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*, sehingga hipotesis penelitian diterima.

**Tabel 1.** Test of Normality (Shapiro-Wilk)

Test of Normality (Shapiro-Wilk)		W	p
<i>pre-test</i>	- <i>post-test</i>	0.923	0.463

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa data hasil *pre-test* peserta didik sebelum menerima layanan konseling individu  $0,923 > 0,05$ , sedangkan untuk hasil *post-test* setelah peserta didik menerima layanan konseling individu adalah  $0,463 > 0,05$ . Hasil *pre-test* maupun *post-test* memiliki nilai  $sig > 0,05$ , maka dapat disimpulkan kelompok data tersebut berdistribusi normal.

### 3.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Muntilan, diketahui bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan humanistik teknik *Gestalt* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecerdasan emosional peserta didik. Hal ini terlihat dari hasil perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*. Pada saat *pre-test*, rata-rata skor kecerdasan emosional siswa adalah 25,67 yang berada pada kategori rendah hingga sedang. Setelah diberikan treatment berupa konseling individu dengan teknik kursi kosong, rata-rata skor meningkat menjadi 36,33 yang termasuk kategori sedang hingga tinggi. Hasil analisis statistik melalui uji paired sample *t-test* menunjukkan nilai  $t$  sebesar -8,875 dengan signifikansi 0,012 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh layanan konseling individu dengan pendekatan humanistik teknik *Gestalt* terhadap kecerdasan emosional siswa dapat diterima.

Pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan humanistik teknik *Gestalt* dimulai dengan pembentukan hubungan empatik antara konselor dan konseli untuk menciptakan kenyamanan dan rasa aman. Konselor kemudian mengidentifikasi masalah emosional siswa, seperti kesulitan dalam mengelola emosi dan stres. Selanjutnya, teknik *Gestalt*, kursi kosong digunakan untuk membantu siswa mengungkapkan perasaan terpendam dan mengatasi konflik internal. Fokus utama dari layanan ini adalah meningkatkan kesadaran diri siswa terhadap perasaan dan reaksi tubuh mereka, serta mengajarkan tanggung jawab pribadi dalam mengelola emosi. Layanan ini bertujuan agar siswa dapat mengenali dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik, serta mengembangkan keterampilan sosial dan empati.

Temuan penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Goleman (2002) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional dapat ditingkatkan melalui pembelajaran dan pengalaman, termasuk melalui layanan konseling. Pendekatan humanistik yang menekankan pada kesadaran diri, tanggung jawab pribadi, dan pemahaman terhadap pengalaman hidup terbukti mampu membantu siswa mengenali sekaligus mengelola emosinya. Melalui teknik kursi kosong, siswa memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan konflik batin yang selama ini dialami sehingga mampu berdamai dengan dirinya sendiri. Proses inilah yang berkontribusi terhadap peningkatan kecerdasan emosional peserta didik setelah mengikuti layanan konseling.

Hasil penelitian ini juga menguatkan berbagai temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa konseling individu dengan pendekatan humanistik efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi, pengendalian diri, dan keterampilan sosial siswa. Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa layanan konseling individu dengan teknik *Gestalt* dapat dijadikan salah satu strategi intervensi yang relevan dalam pendidikan, khususnya untuk membantu peserta didik dengan kecerdasan emosional rendah.

Peningkatan kecerdasan emosional siswa dalam penelitian ini tidak terlepas dari beberapa faktor. Hubungan konseling yang terjalin secara personal membuat siswa merasa nyaman untuk menceritakan masalah yang dihadapi. Teknik kursi kosong yang digunakan memungkinkan siswa mengeksplorasi perasaan yang terpendam sehingga lebih terbuka dan mampu menerima keadaan dirinya. Selain itu, dukungan lingkungan sekolah juga turut berperan dalam kelancaran proses konseling.

Hasil penelitian ini semakin diperkuat oleh temuan Ayoubi, Ghodrati, dan Razavi (2017) yang menunjukkan bahwa konseling individu teknik *Gestalt* mampu meningkatkan kecerdasan emosional siswa secara signifikan, dibuktikan dengan adanya perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* antara kelompok eksperimen dan kontrol. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Goleman (2002) bahwa kecerdasan emosional dapat ditingkatkan melalui pembelajaran dan pengalaman, termasuk melalui layanan konseling. Dengan demikian, penelitian ini konsisten dengan temuan sebelumnya sekaligus mempertegas efektivitas konseling individu dengan pendekatan humanistik teknik *Gestalt* dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat ditegaskan bahwa hipotesis "Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Humanistik Terapi *Gestalt* efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas X Teknik Pemesinan 3 SMK Muhammadiyah 1 Muntilan tahun ajaran 2025/2026" diterima.

#### **4. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Muntilan Magelang Tahun Ajaran 2025/2026 membuktikan hasil analisis data bahwa layanan konseling individu berpengaruh positif terhadap kecerdasan emosional peserta didik. Hal ini ditunjukkan melalui hasil uji-t yang memperoleh nilai  $t$  hitung = 2,28 lebih besar daripada  $t$  tabel = 2,04 pada taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh layanan konseling

individu dengan pendekatan humanistik teknik *Gestalt* terhadap kecerdasan emosional peserta didik dapat diterima. Artinya, layanan konseling individu terbukti berpengaruh terhadap kecerdasan emosional peserta didik. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan humanistik teknik *Gestalt* di sekolah dapat menjadi sarana strategis mendukung perkembangan pribadi, sosial, dan akademik siswa, serta membantu mereka dalam menghadapi berbagai tantangan emosional di masa remaja.

### Daftar Pustaka

- Daud, M. (2019). *Kecerdasan Emosional dalam Pendidikan Remaja*. Jakarta: Mitra Wacana.
- Goleman, D. (2001). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Irwanto & Kumala, N. (2020). *Psikologi perkembangan remaja*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Lubis, M. (2017). *Peranan Kecerdasan Emosional dalam Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Putri, N., & Ibrahim, H. (2023). Pengaruh terapi *Gestalt* terhadap peningkatan kesadaran diri remaja. *Jurnal Konseling Humanistik*, 11(2), 59-68.
- Rizki, M. (2017). *Dinamika Emosi Remaja dalam Konteks Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Sarnoto, A., & Romli, M. (2019). Hubungan antara IQ dan EQ terhadap prestasi belajar siswa SMA. *Psikologi Pendidikan Indonesia*, 8(1), 77-89.
- Trijayanti, D., Nurihsan, A. J., & Hafina, A. (2019). Teknik *Gestalt* dalam konseling remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 89-97.
- Wijaya, R., & Syamsudin, A. (2020). Penerapan pendekatan humanistik dalam layanan konseling individu. *Jurnal Edukasi Psikologi*, 12(3), 134-142.