

Profil Kecerdasan Emosional Siswa SMAN 2 Pare Berdasarkan Trait Meta-Mood Scale (TMMS)

INFO PENULIS	INFO ARTIKEL
Kartika Dewi Farera Universitas Negeri Surabaya 25010014231@mhs.unesa.ac.id	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 2 Juni 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Regita Oktaviana Tri Ramadhani Universitas Negeri Surabaya 25010014144@mhs.unesa.ac.id	
Barik Millati Universitas Negeri Surabaya 25010014154@mhs.unesa.ac.id	

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan referensi :

Farera, K., Ramadhani, R. O. T., & Millat, B. (2026). Profil Kecerdasan Emosional Siswa SMAN 2 Pare Berdasarkan Trait Meta-Mood Scale (TMMS). *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan* 5(2)1252-1256.

Abstrak

Kecerdasan emosional merupakan salah satu kemampuan yang sangat penting bagi siswa agar dapat berkembang dan berhasil dalam pembelajaran di sekolah. Studi ini bertujuan untuk menggambarkan profil kecerdasan emosional siswa kelas XI-11 di SMAN 2 Pare menggunakan Trait Meta-Mood Scale (TMMS). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Penelitian ini melibatkan 33 siswa, yang terdiri dari 14 laki-laki dan 19 perempuan. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 20 Mei 2026 secara daring menggunakan platform Nirmala Satya Development (NSD). TMMS mengukur tiga komponen kecerdasan emosional, yaitu *Attention to Feelings* (ATF), *Clarity of Feelings* (COF), dan *Mood Repair* (MR). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang berada dalam kategori rendah. Sebanyak 19 siswa (57,6%) termasuk dalam kategori sedang, sementara 14 siswa (42,4%) masuk dalam kategori tinggi. Rata-rata skor keseluruhan siswa adalah 166,39 dari total skor maksimum 240. *Mood Repair* (MR) memiliki persentase tertinggi (71,1%), sedangkan *Clarity of Feelings* (COF) memiliki persentase terendah (67,2%). Berdasarkan hasil tersebut, layanan bimbingan konseling yang dapat direkomendasikan adalah bimbingan kelompok, bimbingan klasikal, dan konseling individu.

Kata Kunci: kecerdasan emosional, TMMS, bimbingan dan konseling, siswa SMA, asesmen psikologis

Abstract

Emotional intelligence is an important ability that supports students' development and academic success in school settings. This study aims to identify the emotional intelligence profile of 10th-grade students (class XI-11) at SMAN 2 Pare using the Trait Meta-Mood Scale (TMMS). This study employed a descriptive quantitative approach. The participants consisted of 33 students (14 males and 19 females). Data collection was conducted on May 20, 2026, through an online platform, Nirmala Satya Development (NSD). The TMMS measures three dimensions of emotional intelligence, namely Attention to Feelings (ATF), Clarity of Feelings (COF), and Mood Repair (MR). The results showed that no students were in the low category. A total of 19 students (57.6%) were in the moderate category, while 14 students (42.4%) were in the high category. The average total score was 166.39 out of a maximum score of 240. Among the three dimensions, Mood Repair (MR) obtained the highest percentage (71.1%), while Clarity of Feelings (COF) had the lowest (67.2%). Based on these findings, the recommended guidance and counseling services include classroom guidance, group guidance, and individual counseling tailored to students' needs.

Keywords: emotional intelligence, TMMS, guidance and counseling, high school students, psychological assessment

A. Pendahuluan

Remaja merupakan fase yang penuh dengan berbagai perubahan besar, baik fisik maupun non-fisik. Selama masa remaja, remaja diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolahnya, berkembang bersama temannya dan guru, juga mampu membagi waktu antara tugas sekolah dan urusannya sendiri. Salah satu keterampilan yang sangat mendukung adaptasi di atas adalah kemampuan dalam manajemen emosi.

Menurut (Salovey, P., & Mayer, 1990) kecerdasan emosional dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, membedakan dan memanfaatkan emosi sebagai sumber informasi dalam menentukan penalaran dan bertindak. Kecerdasan emosional bukan hanya memiliki dampak signifikan pada prestasi akademis, namun juga hubungan yang dibina dan kinerja dalam merespon berbagai masalah serta kondisi psikologis seseorang. Kecerdasan emosional berbeda dengan kecerdasan intelektual karena kecerdasan emosional dapat berkembang melalui pengalaman, interaksi sosial, dan proses pembelajaran.

Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah membutuhkan informasi yang tepat dan lengkap mengenai kondisi mental siswa agar bisa membuat program bantuan yang tepat dan membantu. Salah satu alat pengukur yang telah terbukti akurat dan konsisten dalam mengukur kemampuan emosional seseorang adalah Trait Meta-Mood Scale (TMMS). Alat ini dibuat oleh Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, dan Palfai pada tahun 1995, dan digunakan untuk mengukur tiga bagian utama dari kecerdasan emosional, yaitu Perhatian terhadap Perasaan (ATF), Kejernihan Perasaan (COF), dan Perbaikan Mood (MR).

Banyak penelitian telah dilakukan mengenai kecerdasan emosional di kalangan remaja. (Salguero et.al., 2010) menyatakan bahwa instrumen TMMS memiliki kualitas pengukuran psikometrik yang baik dalam mengukur kecerdasan emosional pada kalangan remaja. (Goleman, 1995) juga menekankan bahwa kecerdasan emosional bisa dikembangkan melalui pembelajaran yang direncanakan dengan baik, sehingga program intervensi di sekolah memainkan peran penting dalam membantu siswa mengembangkan potensi emosional mereka secara optimal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami tingkat kecerdasan emosional siswa kelas XI-11 di SMAN 2 Pare dengan menggunakan alat pengukur yaitu TMMS.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode asesmen psikologis. Subjek penelitian adalah 33 siswa kelas XI-11 SMAN 2 Pare yang terdiri atas 14 siswa laki-laki dan 19 siswa perempuan. Pengambilan data dilaksanakan pada 20 Mei 2026 di SMAN 2 Pare, Kabupaten Kediri.

Instrumen yang digunakan adalah Trait Meta-Mood Scale (TMMS) yang dikembangkan oleh (Salovey et.al., 1995). TMMS terdiri atas 48 butir pernyataan dengan skala Likert 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju). Instrumen ini mengukur tiga dimensi kecerdasan emosional, yaitu *Attention to Feelings* (ATF), *Clarity of Feelings* (COF), dan *Mood Repair* (MR). Skor total berkisar antara 48 hingga 240, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecerdasan emosional yang lebih baik.

Pengisian instrumen dilakukan secara daring melalui *platform* (Nirmala Satya Development, 2024) yang dapat diakses melalui <https://nsd.id/tes-kecerdasan-emosional>. Sebelum pengisian, siswa diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur pengisian instrumen. Seluruh data dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik serta pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif, meliputi perhitungan rata-rata (*mean*), nilai minimum, nilai maksimum, serta distribusi kategori (rendah, sedang, tinggi). Hasil analisis digunakan sebagai dasar dalam penyusunan rekomendasi layanan Bimbingan dan Konseling yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Data hasil asesmen kecerdasan emosional 33 siswa SMAN 2 Pare menggunakan instrumen TMMS disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Hasil Asesmen Kecerdasan Emosional				
Kompon-en	Skor Total	ATF (mak 65)	COF (mak 55)	MR (maks 30)
Jumlah Subjek	33 siswa	33 siswa	33 siswa	33 siswa
Rata-rata (<i>mean</i>)	166,39	44,82	36,94	21,33
Skor Tertinggi	199 (S11)	54 (S1, S11)	49 (S15)	26 (S2, S11, S14, S23)
Skor Terendah	143 (S25, S27)	32 (S27)	28 (S25)	13 (S9)
Median	165	-	-	-

Tabel 2. Distribusi Kategori Kecerdasan Emosional Siswa

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Tinggi	14	42,4%
Sedang	19	57,6%
Rendah	0	0,0%
Total	33	100%

Pembahasan

Secara umum, hasil penilaian kecerdasan emosional dengan menggunakan alat ukur TMMS untuk 33 siswa kelas XI-11 SMAN 2 Pare dapat dikategorikan sebagai hasil yang baik. Tak ada siswa yang masuk kategori rendah dengan 19 siswa (57,6%) masuk kategori sedang dan 14 siswa (42,4%) masuk kategori tinggi. Nilai rata-rata yang diperoleh oleh siswa yaitu 166,39 dari skor maksimum 240. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki keterampilan yang cukup dalam mengenali, memahami, dan mengontrol emosi mereka.

Hal ini sesuai dengan pandangan (Salovey, P., & Mayer, 1990) bahwa kecerdasan emosional dapat dikembangkan melalui pengalaman dan interaksi sosial. Sekolah tempat siswa melakukan interaksi sosial merupakan faktor penting bagi kemampuan emosional tersebut.

Menurut (Goleman, 1995) lingkungan belajar yang kondusif berfungsi untuk mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosional siswa.

Hasil analisis di per dimensinya yaitu *Mood Repair* (MR) diperoleh nilai rata-rata tertinggi yakni 21,33 dari nilai maksimal skor 30 atau (71,1%). Berdasarkan hal tersebut siswa telah cukup baik dalam mengatur emosi negatif serta melakukan recovery saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. *Mood Repair* (MR) pada umumnya berkaitan dengan regulasi emosi dan coping strategi pada tekanan menurut (Salovey et.al., 1995).

Pada *Attention to Feelings* (ATF) diperoleh nilai rata-rata 44,82 dari maksimal skor 65 atau (68,9%), yang artinya siswa cukup mempunyai kesadaran emosional terhadap kondisi emosinya. Kesadaran emosional merupakan salah satu tahapan awal perkembangan kecerdasan emosional yang mana menjadi dasar dari proses regulasi emosi.

Kemudian *Clarity of Feelings* (COF) mendapatkan nilai rata-rata yang terendah yakni 36,94 dari maksimal skor 55 atau (67,2%). Nilai tersebut menunjukkan siswa masih belum terlalu baik dalam hal ini, sehingga kemungkinan besar akan berdampak pada proses pengambilan keputusan dan respons emosional siswa terhadap situasi sosial.

Selain itu, terdapat beberapa siswa yang menunjukkan skor rendah pada dimensi tertentu, yaitu S27 pada ATF (32), S25 pada COF (28), dan S9 pada MR (13). Temuan ini tidak menunjukkan kondisi klinis, namun menjadi dasar penting dalam penentuan prioritas layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah.

Rekomendasi Layanan Bimbingan dan Konseling

Dari hasil analisis tersebut, layanan Bimbingan dan Konseling (BK) dirancang bertingkat berdasarkan kebutuhan peserta didik pada masing-masing kategori dan dimensi kecerdasan emosional.

Pertama, untuk peserta didik kategori sedang (19 peserta didik), di rekomendasikan penyediaan layanan bimbingan klasikal yang mengambil tema identifikasi dan manajemen emosi bersamaan dengan kegiatan menulis jurnal emosi sebagai media pengevaluasi diri. Penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok yang menyangkut dimensi COF dapat dilakukan melalui diskusi kelompok, permainan dan sharing sehingga peserta didik mampu memahami, membedakan dan menyampaikan emosi secara baik. Bimbingan klasikal merupakan layanan yang baik dalam mendukung peserta didik dalam membangun kompetensi pribadi dan sosial (Izza et al., 2025). Selain itu, bimbingan kelompok menjadi ruang bagi peserta didik dalam meraih dukungan sosial dan konstruksi identitas diri melalui proses kelompok (Muliani, V., & Sano, 2024).

Kedua, bagi peserta didik dengan kebutuhan khusus di beberapa dimensi kecerdasan emosional (S27, S25 dan S9) dapat dikatakan perlu diberikan layanan konseling individu. Layanan konseling individu bagi S27 berfokus pada kesadaran diri dan penguasaan pengenalan emosi (*Attention to Feelings*). Sedangkan layanan konseling individu bagi S25 difokuskan untuk membangun kemampuan memahami dan membedakan emosi (*Clarity of Feelings*). Untuk S9, layanan konseling individu berfokus pada regulasi emosi dan strategi mengatasi masalah (*Mood Repair*).

Ketiga, bagi siswa dalam kategori tinggi (14 siswa) dapat direkomendasikan adanya layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan untuk memperkuat kecerdasan emosional dengan topik-topik sebagai berikut; empati, komunikasi interpersonal, kepemimpinan dan kerjasama. Kecerdasan emosional dari siswa pada umumnya akan selalu mempunyai kemampuan empati yang baik (Goleman, 1995). Oleh karena itu, peningkatan kemampuan tersebut harus dilakukan agar bisa selalu berkembang.

Secara umum, kebutuhan layanan BK bagi siswa SMA Negeri 2 Pare cenderung berfokus pada dua aspek yaitu pengembangan dan pencegahan. Ini berarti bahwa program layanan BK harus dirancang secara proaktif dengan pendekatan jangka panjang agar bisa membantu siswa dalam berkembang secara emosional.

D. Kesimpulan

Penilaian kecerdasan emosional dengan menggunakan alat ukur TMMS untuk 33 siswa kelas XI-11 SMAN 2 Pare menunjukkan bahwa pada umumnya siswa memiliki kualitas kecerdasan emosional yang cukup baik. Tidak ada siswa yang berada pada kategori rendah,

57,6% siswa berada pada kategori sedang dan 42,4% siswa berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata total 166,39.

Mengacu pada hasil analisis dimensi oleh satu siswa, MR merupakan dimensi dengan persentase pencapaian tertinggi sebesar 71,1% yang menunjukkan kualitas regulasi emosi siswa cukup baik. Namun, dimensi dengan pencapaian terendah adalah COF sebesar 67,2%, sehingga aspek ini masih perlu dikembangkan dalam tahap pengembangan kecerdasan emosional siswa. Selain itu, ada siswa yang perlu diberi bantuan khusus (S27, S25, dan S9) yang membutuhkan pendampingan pada dimensi ATF, COF, dan MR.

Pada dasarnya, dengan penemuan tersebut, beberapa jenis layanan yang bisa diadakan untuk Bimbingan dan Konseling, di antaranya adalah bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, serta konseling individu sesuai dengan kebutuhan siswa. Penemuan dari hasil penelitian ini bisa menjadi pedoman bagi guru BK dalam merencanakan strategi layanan Bimbingan dan Konseling yang bisa dijalankan secara sistematis dan terarah sesuai dengan kebutuhan siswa tersebut, sehingga siswa juga bisa tumbuh berkembang baik emosional, prestasi, hubungan sosial yang positif, serta kesejahteraan psikologis siswa secara menyeluruh.

E. Referensi

- Development, N. S. (2024). *Tes kecerdasan emosional TMMS – Trait Meta-Mood Scale*. <https://nsd.id/tes-kecerdasan-emosional>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Izza, S. R., Damayanti, A., & Hariastuti, R. T. (2025). Layanan bimbingan klasikal dalam pengembangan kompetensi siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2.
- Muliani, V., & Sano, A. (2024). Efektivitas bimbingan kelompok dalam meningkatkan pemahaman diri siswa. *Jurnal BK*, 4.
- Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., Balluerka, N., & Aritzeta, A. (2010). Measuring perceived emotional intelligence in the adolescent population: Psychometric properties of the Trait Meta-Mood Scale. *Social Behavior and Personality*, 38(9).
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3).
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). *Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale* (J. W. Pennebaker (ed.)). American Psychological Association.