

Pengaruh Layanan Penguasaan Konten terhadap Keterampilan Mengelola Emosi Siswa dalam Menjalinkan Hubungan Sosial di SMK

Dira Anindya*, Christine Masada H. Tobing, Farouq Fathurrahman

Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

Article Info

Article history:

Received July 30, 2026
Revised August 20, 2026
Accepted August 21, 2026

Keywords:

Emosi
Hubungan Sosial
Layanan PKO

Copyright holder:

© Author/s (2026)

How to cite:

Anindya, D., Tobing, C. M. H., & Fathurrahman, F. (2026). Pengaruh Layanan Penguasaan Konten terhadap Keterampilan Mengelola Emosi Siswa dalam Menjalinkan Hubungan Sosial di SMK. *Journal of Multidisciplinary Learning*, 1(2), 76-85. <https://doi.org/10.63203/0321062000>

Published by:

Asosiasi Asesmen Pendidikan

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan penguasaan konten dalam meningkatkan keterampilan mengelola emosi siswa dalam menjalin hubungan sosial di SMK Bhakti Persada. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi-experimental* dan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Sampel penelitian terdiri atas 47 siswa, yaitu 24 siswa pada kelas eksperimen dan 23 siswa pada kelas kontrol. Data dikumpulkan melalui angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, dan *Paired Sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) pada kelas kontrol sebesar 0,003 dan kelas eksperimen sebesar 0,000. Kedua nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 (Sig. < 0,05), yang menunjukkan adanya perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok. Namun, peningkatan skor rata-rata pada kelas eksperimen lebih besar, yaitu dari 175,58 menjadi 191,25 atau meningkat sebesar 15,67 poin, sedangkan kelas kontrol meningkat dari 178,22 menjadi 186,30 atau sebesar 8,08 poin. Peningkatan pada kelas kontrol dimungkinkan dipengaruhi oleh proses pembelajaran, interaksi sosial sehari-hari, serta pengalaman siswa selama penelitian berlangsung. Sementara itu, peningkatan yang lebih besar pada kelas eksperimen menunjukkan bahwa layanan penguasaan konten memberikan kontribusi terhadap peningkatan keterampilan mengelola emosi siswa, yang ditunjukkan melalui kemampuan mengenali dan mengendalikan emosi, menunjukkan empati, berpikir positif, serta membangun hubungan sosial yang lebih baik di lingkungan sekolah.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Anindya
Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia
Email: anindyadira10@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Emosi merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan individu karena memengaruhi cara seseorang berpikir, bersikap, mengambil keputusan, dan berinteraksi dengan lingkungan. Emosi dapat muncul sebagai respons terhadap berbagai keadaan yang dialami individu, baik yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan sekitarnya. Emosi tidak hanya berkaitan dengan perasaan senang dan sedih, tetapi juga mencakup berbagai pengalaman afektif, seperti marah, takut, cemas, kecewa, bangga, dan haru. Kemampuan individu dalam mengenali dan mengelola emosi diperlukan agar individu mampu memberikan respons yang sesuai terhadap berbagai situasi yang dihadapi. Dwistia et al. (2025) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan penting yang membantu remaja memahami, mengendalikan, dan menyesuaikan respons emosional dalam menghadapi berbagai kondisi.

Journal homepage: <https://journal.aapbk.org/index.php/jml/index>

Emosi merupakan respons psikologis yang muncul sebagai reaksi terhadap berbagai stimulus, baik yang berasal dari lingkungan maupun dari dalam diri individu. Emosi mencakup berbagai pengalaman afektif, seperti marah, takut, cemas, senang, kecewa, dan bangga, yang dapat memengaruhi pikiran, sikap, serta perilaku seseorang. Menurut Rahayu & Hayati (2025), emosi merupakan respons psikologis yang muncul sebagai reaksi terhadap berbagai stimulus yang diterima individu, baik yang berasal dari lingkungan maupun dari dalam dirinya sendiri. Oleh karena itu, kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi menjadi penting dalam menentukan cara individu berinteraksi, menyelesaikan konflik, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

Hubungan sosial merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan individu, khususnya pada masa remaja yang sedang berada pada tahap pembentukan identitas diri dan perluasan interaksi sosial. Hubungan sosial yang baik memungkinkan seseorang memperoleh rasa aman, diterima, dihargai, serta memiliki kesempatan untuk mengembangkan kemampuan komunikasi, kerja sama, dan empati terhadap orang lain. Salah satu indikator penting dalam hubungan sosial adalah adanya dukungan sosial (*social support*), yaitu bantuan yang diterima individu baik dalam bentuk emosional, penghargaan, informasi, maupun bantuan nyata dari orang-orang di sekitarnya. Dukungan sosial memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, serta kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Faktor-faktor sosial tersebut meliputi adanya teman atau keluarga yang bersedia mendengarkan keluhan, memberikan semangat, membantu menyelesaikan masalah, serta menciptakan rasa diterima sebagai bagian dari lingkungan sosial. Menurut Purwaningsih et al. (2023). Sejalan dengan hal tersebut, Do et al. (2025) menemukan bahwa keterhubungan sosial yang lebih tinggi berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik pada remaja, terutama ketika berinteraksi dengan teman sebaya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan sosial dan kemampuan mengelola emosi memiliki keterkaitan yang erat dalam kehidupan remaja. Semakin kuat dukungan sosial yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan dan semakin rendah tingkat kecemasan maupun stres yang dialami. Individu yang memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung lebih mampu mengendalikan emosinya, memiliki rasa percaya diri yang lebih baik, serta lebih mudah menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan individu merasa terisolasi, mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, serta berpotensi menimbulkan konflik dalam hubungan interpersonal. Oleh karena itu, hubungan sosial yang sehat, terutama melalui dukungan sosial yang positif, merupakan salah satu faktor utama dalam menjaga kestabilan emosi, meningkatkan kesehatan mental, serta mendukung perkembangan sosial remaja di lingkungan sekolah.

Salah satu layanan Bimbingan dan Konseling yang dapat digunakan untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan mengelola emosi sekaligus memperkuat hubungan sosial adalah layanan penguasaan konten. Layanan penguasaan konten merupakan salah satu layanan Bimbingan dan Konseling yang diberikan untuk membantu peserta didik menguasai pengetahuan, kemampuan, atau Keterampilan sosial merupakan bagian penting dalam perkembangan peserta didik karena berkaitan dengan kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan. Solihatun et al. (2024) menunjukkan bahwa keterampilan sosial siswa perlu mendapatkan perhatian dalam layanan Bimbingan dan Konseling agar siswa mampu mengembangkan kemampuan interpersonal secara lebih baik. Pelaksanaan layanan dilakukan secara terarah melalui kegiatan pembelajaran dan latihan agar siswa mampu memahami serta menerapkan konten yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari. Amalia et al. (2025) menunjukkan bahwa layanan penguasaan konten dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi permasalahan melalui kegiatan layanan yang terstruktur, sehingga siswa memperoleh pemahaman dan keterampilan yang dibutuhkan.

Keterampilan sosial merupakan bagian penting dalam perkembangan peserta didik karena berkaitan dengan kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan. Solihatun et al. (2024) menunjukkan bahwa keterampilan sosial siswa perlu mendapatkan perhatian dalam layanan Bimbingan dan Konseling agar siswa mampu mengembangkan kemampuan interpersonal secara lebih baik.

Layanan ini dirancang untuk membekali siswa dengan berbagai kompetensi yang dibutuhkan dalam kehidupan pribadi, sosial, belajar, maupun karier sehingga mereka mampu menghadapi berbagai permasalahan secara mandiri dan bertanggung jawab. Tujuan umum layanan penguasaan konten adalah agar peserta didik menguasai suatu materi atau konten yang bermanfaat bagi kehidupannya, baik dalam bentuk pengetahuan, pemahaman, keterampilan, kebiasaan positif, maupun perubahan sikap. Menurut Miskanik (2025). Melalui layanan ini, siswa diharapkan mampu memahami pentingnya mengenali emosi, mengendalikan emosi negatif, mengembangkan empati, meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal, serta membangun hubungan sosial yang sehat dengan teman sebaya maupun lingkungan sekolah. Dengan demikian, layanan penguasaan konten tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter, pengembangan kecerdasan emosional, dan peningkatan kompetensi sosial peserta didik sehingga mereka mampu berinteraksi secara lebih positif dan adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

Layanan penguasaan konten dapat diberikan melalui kegiatan yang memungkinkan siswa memperoleh pengetahuan sekaligus mempraktikkan keterampilan yang dipelajari. Hasanah et al (2024) menunjukkan bahwa

Pengaruh Layanan Penguasaan Konten terhadap Keterampilan ... (Anindya et al.)

layanan penguasaan konten dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan tertentu pada peserta didik. Sejalan dengan hal tersebut, Ifanda et al. (2024) menunjukkan bahwa layanan penguasaan konten dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi verbal siswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa layanan penguasaan konten memiliki potensi untuk digunakan dalam mengembangkan berbagai keterampilan yang dibutuhkan siswa dalam kehidupan sekolah, termasuk keterampilan mengelola emosi dan menjalin hubungan sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas layanan penguasaan konten dalam meningkatkan keterampilan mengelola emosi siswa sehingga mampu menjalin hubungan sosial yang lebih baik di SMK Bhakti Persada. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experiment yang melibatkan dua kelompok penelitian, yaitu kelompok eksperimen yang memperoleh perlakuan berupa layanan penguasaan konten dan kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan. Kedua kelompok diberikan pre-test sebelum pelaksanaan layanan dan post-test setelah perlakuan untuk mengetahui perubahan kemampuan mengelola emosi dan hubungan sosial siswa. Penelitian dilaksanakan di lingkungan SMK Bhakti Persada dengan harapan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas layanan penguasaan konten dalam meningkatkan kemampuan sosial-emosional peserta didik. Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, tetapi juga menjadi acuan bagi guru BK dalam merancang program layanan yang lebih inovatif dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan remaja. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu memperkuat pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah sebagai upaya preventif dan pengembangan yang berorientasi pada peningkatan keterampilan mengelola emosi, pembentukan hubungan sosial yang harmonis, serta terciptanya lingkungan sekolah yang kondusif, aman, dan mendukung perkembangan optimal setiap peserta didik.

Berdasarkan penelitian terdahulu, layanan penguasaan konten telah digunakan untuk membantu meningkatkan aspek sosial siswa. Allivia et al (2025) meneliti efektivitas layanan penguasaan konten dalam meningkatkan hubungan sosial siswa di SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta Timur. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hubungan sosial setelah diberikan layanan penguasaan konten pada kelompok eksperimen. Sementara itu, Maulidya et al (2025) menemukan adanya hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara pengelolaan emosi dan interaksi sosial siswa, tetapi penelitian tersebut dilakukan pada siswa sekolah dasar dengan pendekatan korelasional dan tidak menggunakan layanan penguasaan konten sebagai intervensi.

Berdasarkan kedua penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa layanan penguasaan konten telah diteliti dalam kaitannya dengan hubungan sosial, sedangkan pengelolaan emosi juga telah terbukti berkaitan dengan interaksi sosial siswa. Namun, penelitian yang secara khusus menguji layanan penguasaan konten sebagai intervensi untuk meningkatkan keterampilan mengelola emosi siswa dalam menjalin hubungan sosial pada jenjang SMK masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada pengaruh layanan penguasaan konten terhadap keterampilan mengelola emosi siswa dalam menjalin hubungan sosial di SMK Bhakti Persada. Penelitian ini diharapkan dapat melengkapi penelitian sebelumnya dengan mengintegrasikan aspek pengelolaan emosi dan hubungan sosial melalui layanan Bimbingan dan Konseling, khususnya layanan penguasaan konten pada siswa SMK.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Quasi Experiment* dengan *Non-Equivalent Control Group Design*. Desain penelitian melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa layanan penguasaan konten sebagai upaya meningkatkan keterampilan mengelola emosi dalam menjalin hubungan sosial, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan yang sama, tetapi tetap memperoleh layanan informasi sebanyak tiga kali pertemuan dengan materi berupa cara mengelola emosi dan menjalin hubungan sosial yang positif. Kedua kelompok tersebut diberikan pre-test dan post-test setelah diberikan perlakuan untuk mengetahui perubahan cara mengelola emosi terhadap hubungan sosial dengan layanan penguasaan konten.

2.1. Populasi

Penelitian dilaksanakan di SMK Bhakti Persada. Populasi penelitian berjumlah 272 orang yang terdiri atas kepala sekolah, wakil kepala sekolah, guru, tenaga kependidikan, dan peserta didik SMK Bhakti Persada. Sampel utama penelitian berjumlah 47 peserta didik yang terdiri atas 23 peserta didik kelas X BDP sebagai kelompok kontrol dan 24 peserta didik kelas X TKJ sebagai kelompok eksperimen. Selain sampel utama, penelitian melibatkan 1 guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta 2 wali kelas sebagai informan pendukung.

2.2. Teknik Pengambilan Sample

Pemilihan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria peserta didik kelas X yang memiliki karakteristik sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu peserta didik yang menjadi sasaran pengembangan keterampilan mengelola emosi dalam menjalin hubungan sosial, serta berdasarkan pertimbangan pihak sekolah dalam menentukan kelas yang digunakan sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

2.3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menggunakan angket skala Likert 5 poin, pedoman wawancara, lembar observasi, dan dokumentasi.

Instrumen penelitian menggunakan skala keterampilan mengelola emosi yang disusun berdasarkan indikator mengenali emosi diri, mengendalikan emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain (empati), dan membina hubungan sosial yang dikembangkan berdasarkan teori Dewi, I. R. Instrumen disusun dalam bentuk skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (R), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen telah melalui uji validitas oleh ahli (*expert judgment*) serta uji validitas dan reliabilitas sehingga dinyatakan layak sebagai alat pengumpulan data.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 110 butir pernyataan yang diuji, sebanyak 94 butir dinyatakan valid, sedangkan 16 butir dinyatakan tidak valid. Butir yang tidak memenuhi kriteria validitas dieliminasi dan butir yang valid digunakan dalam penelitian. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,941 untuk *pre-test* 46 item dan 0,969 untuk *post-test* 48 item, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

2.4. Prosedur Penelitian

Pengumpulan data dilakukan melalui pemberian pre-test kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum pelaksanaan layanan penguasaan konten. Selanjutnya, kelompok eksperimen memperoleh perlakuan berupa layanan penguasaan konten yang dilaksanakan sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), sedangkan kelompok kontrol mengikuti kegiatan pembelajaran sebagaimana biasanya tanpa memperoleh perlakuan. Setelah seluruh rangkaian layanan selesai dilaksanakan, kedua kelompok diberikan post-test menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan keterampilan mengelola emosi siswa dalam menjalin hubungan sosial siswa.

Pelaksanaan layanan penguasaan konten pada kelompok eksperimen berpedoman pada Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang telah disusun sesuai dengan tujuan penelitian. Layanan dilaksanakan sebanyak 7 pertemuan dengan durasi 1×45 menit pada setiap pertemuan. Materi layanan meliputi pengenalan dan pemahaman emosi, pentingnya mengelola emosi, cara mengendalikan emosi dalam kehidupan sehari-hari, empati, toleransi, pengelolaan tekanan emosi, serta penerapan keterampilan mengelola emosi dalam membangun hubungan sosial yang sehat.

Pelaksanaan layanan menggunakan metode ceramah interaktif, tanya jawab, diskusi, analisis kasus, latihan, dan refleksi. Media yang digunakan meliputi PowerPoint, video pembelajaran, dan LKPD. Setiap layanan terdiri atas tahap awal, tahap inti, dan tahap penutup. Tahap awal meliputi pembukaan, apersepsi, penyampaian tujuan, dan pengondisian siswa. Tahap inti meliputi penyampaian materi, diskusi, latihan, analisis kasus, dan kegiatan LKPD. Tahap penutup meliputi refleksi, penyimpulan, evaluasi, dan tindak lanjut.

2.5. Analisis Data

Analisis data dilakukan secara kuantitatif melalui statistik deskriptif untuk menggambarkan data *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum. Selanjutnya, dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dengan taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui distribusi data. Setelah data memenuhi asumsi normalitas, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *t*, yaitu *Paired Samples t-Test* untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok serta *Independent Samples t-Test* untuk mengetahui perbedaan keterampilan mengelola emosi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Keputusan pengujian hipotesis ditentukan berdasarkan nilai signifikansi (p) < 0,05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian prasyarat analisis data merupakan persyaratan yang harus dilakukan sebelum pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini, pengujian prasyarat analisis dilakukan melalui uji normalitas. Uji normalitas bertujuan untuk

mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak sehingga dapat ditentukan teknik analisis statistik yang tepat. Pengujian normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 responden. Pengujian dilakukan dengan taraf signifikansi sebesar 0,05 (5%). Dasar pengambilan keputusan pada uji Shapiro-Wilk adalah sebagai berikut: (a) apabila nilai signifikansi (*Sig.*) > 0,05, maka data berdistribusi normal; (b) apabila nilai signifikansi (*Sig.*) < 0,05, maka data tidak berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Adapun hasil uji normalitas disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Hasil uji normalitas data

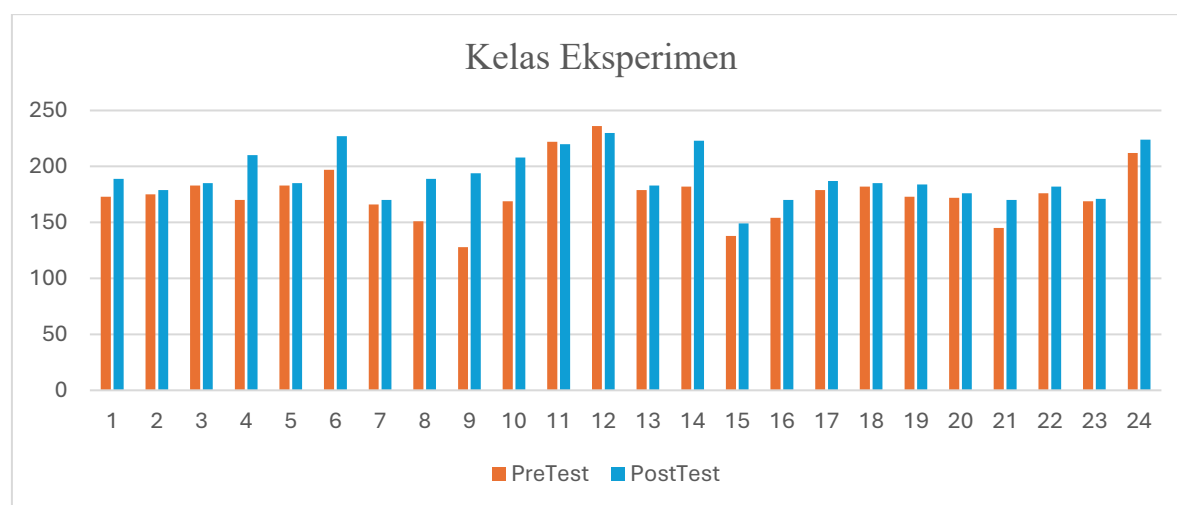
Kelas	Kolmogorov-Smirnov Statistic	df	Sig.	Shapiro-Wilk Statistic	df	Sig.
Pretest (Kontrol)	.147	23	.200*	.931	23	.113
Posttest (Kontrol)	.096	23	.200*	.977	23	.847
Pretest (Eksperimen)	.127	24	.200*	.951	24	.285
Posttest (Eksperimen)	.159	24	.120	.925	24	.075

Berdasarkan signifikansi Uji Normalitas di atas diketahui bahwa seluruh nilai signifikan pada uji *Shapiro-wilk* maupun *Kolmogorov Smirnov* lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh data *pre-test* dan *post-test* baik dari kelas kontrol dan eksperimen berdistribusi normal. Oleh karenanya, asumsi normal telah terpenuhi sehingga pengujian dapat dilanjutkan menggunakan analisis parametrik.

Pengukuran awal (*pre-test*) dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat keterampilan mengelola emosi siswa dalam menjalin hubungan sosial sebelum diberikan perlakuan. Subjek penelitian terdiri atas 24 siswa pada kelas eksperimen dan 23 siswa pada kelas kontrol. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa layanan penguasaan konten, sedangkan kelompok kontrol mengikuti kegiatan pembelajaran seperti biasa tanpa memperoleh perlakuan. Setelah seluruh rangkaian layanan selesai dilaksanakan, kedua kelompok diberikan *post-test* menggunakan instrumen yang sama. Data hasil *pre-test* dan *post-test* digunakan sebagai dasar untuk menganalisis efektivitas layanan penguasaan konten dalam meningkatkan keterampilan mengelola emosi siswa dalam menjalin hubungan sosial.

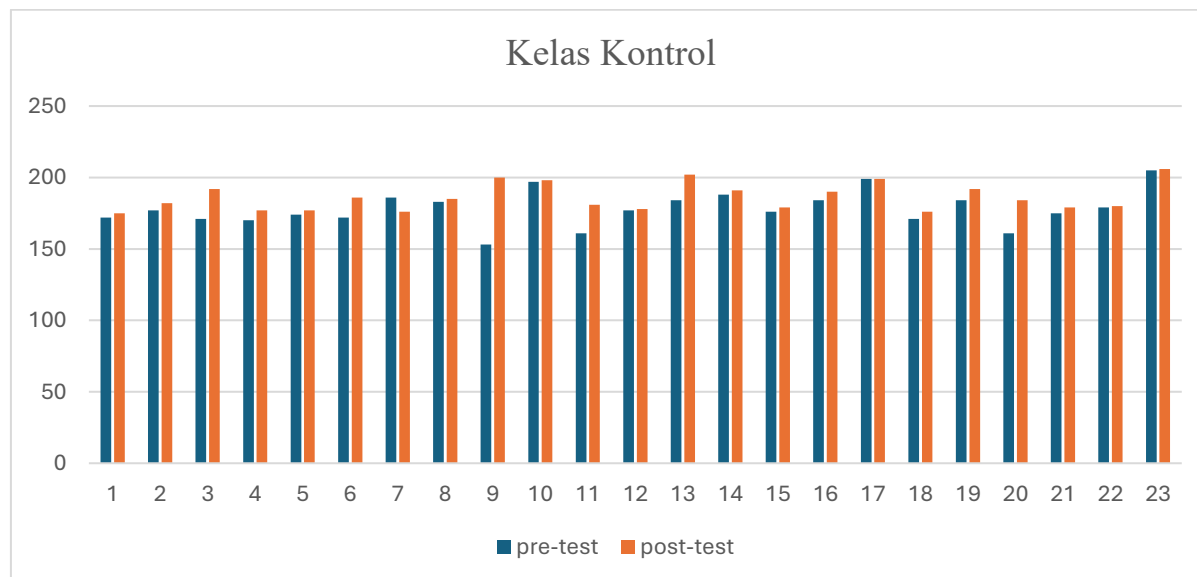
Tabel 2. Hasil analisis deskriptif *pre-test* dan *post-test* kelas eksperimen dan kontrol

Data	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Error	Std. Deviation
Pre Test Kontrol	23	52,00	153,00	205,00	178,2174	2,55219	12,23986
Post Test Kontrol	23	31,00	175,00	206,00	186,3043	1,98953	9,54146
Pre Test Eksperimen	24	108,00	128,00	236,00	175,5833	4,98618	24,42721
Post Test Eksperimen	24	81,00	149,00	230,00	191,2500	4,38428	21,47850



Gambar 1. Grafik Kelas Eksperimen

Berdasarkan grafik tersebut, terlihat bahwa skor keterampilan mengelola emosi siswa pada kelas eksperimen mengalami peningkatan setelah diberikan layanan penguasaan konten. Perubahan ditunjukkan melalui skor *post-test* yang lebih tinggi dibandingkan skor *pre-test*. Peningkatan tersebut menggambarkan adanya perubahan positif pada keterampilan siswa dalam mengelola emosi setelah mengikuti rangkaian layanan penguasaan konten..



Gambar 2. Grafik kelas kontrol

Berdasarkan gambar tersebut dapat dilihat bahwasanya adanya peningkatan kelas kontrol sebelum diberikan perlakuan pre test dan setelah diberikan perlakuan post test.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menjawab dugaan sementara mengenai pengaruh layanan penguasaan konten terhadap keterampilan mengelola emosi siswa dalam menjalin hubungan sosial di SMK Bhakti Persada. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 47 siswa, yang terdiri atas 24 siswa pada kelas eksperimen dan 23 siswa pada kelas kontrol. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *Paired Sample t-test* dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Uji ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* pada masing-masing kelompok setelah diberikan perlakuan. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji *Paired Sample t-test* adalah sebagai berikut: 1. H_1 diterima dan H_0 ditolak apabila nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan penguasaan konten berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan mengelola emosi siswa dalam menjalin hubungan sosial di SMK Bhakti Persada. 2. H_0 diterima dan H_1 ditolak apabila nilai Sig. (2-tailed) > 0,05, yang menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan penguasaan konten tidak berpengaruh terhadap keterampilan mengelola emosi siswa dalam menjalin hubungan sosial di SMK Bhakti Persada

Tabel 3. Hasil Statistik Pengujian Hipotesis

Kelompok	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre-Test Kontrol	179,087	23	12,91199	2,69234
Post-Test Kontrol	186,7391	23	10,29659	2,14699
Pre-Test Eksperimen	175,5833	24	24,42721	4,98618
Post-Test Eksperimen	191,25	24	21,4785	4,38428

Berdasarkan hal di atas, maka didapatkan hasil pengujian hipotesis seperti dalam table berikut ini :

Tabel 4. Uji T-test

Perbandingan	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% CI Lower	95% CI Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pre-Test Kontrol Post-Test Kontrol	-8,08696	11,58727	2,41611	-13,09767	-3,07625	-3,347	22	,003
Pre-Test Eksperimen Post-Test Eksperimen	-15,6667	17,88773	3,65132	-23,21999	-8,11334	-4,291	23	,000

Berdasarkan hasil Paired Samples Test, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) pada kelas kontrol sebesar 0,003, sedangkan pada kelas eksperimen sebesar 0,000. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 (Sig. < 0,05). Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan uji Paired Sample t-test, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test pada kelas kontrol maupun kelas eksperimen.

Pembahasan

Adapun pada pengolahan data angket mengenai keterampilan mengelola emosi siswa dalam menjalin hubungan sosial melalui layanan penguasaan konten dilakukan menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas dengan bantuan IBM SPSS Statistics Version 22 for Windows. Hasil pengolahan data uji validitas menunjukkan bahwa terdapat 94 item yang dinyatakan valid. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh item instrumen penelitian dinyatakan reliabel dengan ketentuan nilai Cronbach's Alpha > 0,70, sehingga instrumen layak digunakan dalam penelitian.

Hasil deskripsi data pada angket *pre-test* kelas eksperimen menunjukkan bahwa jumlah sampel sebanyak 24 siswa, dengan skor terendah sebesar 72, skor tertinggi sebesar 239, skor rata-rata (mean) sebesar 177,50, dan standar deviasi sebesar 36,619. Sementara itu, hasil *post-test* kelas eksperimen menunjukkan skor terendah sebesar 149, skor tertinggi sebesar 230, skor rata-rata sebesar 188,54, dan standar deviasi sebesar 23,354. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan penguasaan konten mampu meningkatkan keterampilan mengelola emosi siswa dalam menjalin hubungan sosial karena skor rata-rata *post-test* lebih tinggi dibandingkan skor rata-rata *pre-test*, sehingga menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa setelah diberikan perlakuan.

Sementara itu, hasil deskripsi data pada angket *pre-test* kelas kontrol menunjukkan jumlah sampel sebanyak 23 siswa, dengan skor terendah sebesar 153, skor tertinggi sebesar 208, skor rata-rata sebesar 183,43, dan standar deviasi sebesar 16,208. Sedangkan hasil *post-test* kelas kontrol menunjukkan skor terendah sebesar 158, skor tertinggi sebesar 208, skor rata-rata sebesar 184,43, dan standar deviasi sebesar 13,045. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pada kelas kontrol, namun peningkatannya relatif kecil dibandingkan dengan kelas eksperimen yang memperoleh layanan penguasaan konten.

Berdasarkan hasil pengujian prasyarat analisis menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dengan bantuan IBM SPSS Statistics Version 22 for Windows, diperoleh nilai signifikansi *pre-test* kelas eksperimen sebesar 0,285 dan *post-test* sebesar 0,075, sedangkan pada kelas kontrol diperoleh nilai signifikansi *pre-test* sebesar 0,113 dan *post-test* sebesar 0,847. Seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol berdistribusi normal. Oleh karena itu, data memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian hipotesis menggunakan analisis parametrik.

Kemampuan mengelola emosi juga berkaitan dengan kemampuan remaja dalam memberikan respons terhadap pengalaman yang dihadapi. Andriana dan Murti (2024) menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan penerimaan diri pada remaja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi dapat membantu remaja menghadapi pengalaman sosial dan emosional secara lebih adaptif. Hal ini mendukung hasil penelitian bahwa siswa yang memperoleh pengalaman belajar mengenai pengelolaan emosi dapat mengembangkan respons yang lebih tepat terhadap berbagai situasi sosial.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan uji *Paired Sample t-test*, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 pada kelas eksperimen dan 0,003 pada kelas kontrol. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan penguasaan konten berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan keterampilan mengelola emosi siswa dalam menjalin hubungan sosial di SMK Bhakti Persada.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Hubungan Kecerdasan Emosional (EQ) dengan Interaksi Sosial Remaja pada Siswa SMK, Purwoarrum dkk (2024). Yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan interaksi sosial siswa SMK. Hasil tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa kemampuan siswa dalam memahami dan mengelola aspek emosional. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Ulyaa dan Musslifah (2026) yang menjelaskan bahwa siswa SMK menghadapi berbagai

tuntutan akademik dan sosial yang dapat memunculkan emosi negatif. Kemampuan regulasi emosi diperlukan agar siswa mampu mengelola pikiran, perilaku, dan ekspresi emosinya secara adaptif. Dengan demikian, peningkatan keterampilan mengelola emosi yang ditemukan dalam penelitian ini menjadi penting karena dapat membantu siswa menghadapi berbagai tuntutan yang muncul dalam kehidupan sekolah.

Maulidya dkk. (2025) menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi memiliki hubungan yang positif dan sangat signifikan dengan interaksi sosial siswa. Siswa yang mampu mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosinya secara tepat cenderung memiliki kualitas hubungan sosial yang lebih baik. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya peningkatan keterampilan mengelola emosi siswa setelah diberikan layanan penguasaan konten. Peningkatan tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme layanan penguasaan konten yang memberikan pemahaman dan latihan secara terarah mengenai pengenalan emosi, pengendalian respons emosional, empati, serta penerapan pengelolaan emosi dalam situasi sosial. Melalui penyampaian materi, diskusi, latihan, dan refleksi, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai emosi, tetapi juga memiliki kesempatan untuk memahami dan menerapkan cara mengelola emosi ketika berinteraksi dengan orang lain. Dengan demikian, layanan penguasaan konten dapat menjadi sarana untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan mengelola emosi yang selanjutnya mendukung terbentuknya interaksi dan hubungan sosial yang lebih positif.

Penggunaan metode yang bervariasi juga penting karena pembelajaran sosial-emosional tidak hanya berkaitan dengan pemahaman pengetahuan, tetapi juga membutuhkan kesempatan bagi siswa untuk mempraktikkan keterampilan yang telah dipelajari. Soleha dkk. (2025) menunjukkan bahwa layanan penguasaan konten dengan teknik *modelling* melalui media video dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui kegiatan layanan yang terarah. Hal tersebut sejalan dengan pelaksanaan layanan dalam penelitian ini yang memadukan penyampaian materi, diskusi, aktivitas berbasis kasus, video, LKPD, dan refleksi. Penggunaan berbagai kegiatan tersebut memberikan kesempatan kepada siswa untuk tidak hanya memahami konsep pengelolaan emosi, tetapi juga mempraktikkannya dalam menghadapi berbagai situasi sosial.

Mekanisme tersebut diperkuat oleh kegiatan layanan yang bersifat aktif. Pada kegiatan analisis kasus, misalnya, siswa tidak hanya diminta memahami konsep emosi, tetapi juga menentukan respons yang tepat terhadap situasi sosial. Pada kegiatan sosiodrama, siswa memperoleh kesempatan untuk memerankan situasi yang berkaitan dengan tekanan emosi, mengidentifikasi masalah, mengendalikan respons emosional, bekerja sama, dan mencari penyelesaian konflik secara positif. Bentuk pembelajaran yang melibatkan diskusi, latihan, dan bermain peran relevan dengan temuan Fiqih dan Ambarini (2024), yang menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi melalui beberapa sesi dengan metode ceramah, diskusi, dan *role-play* dapat meningkatkan keterampilan regulasi emosi siswa SMK.

Penggunaan kegiatan yang bersifat aktif juga dapat membantu siswa mengembangkan regulasi emosi. Nadhifah dan Setiawati (2024) menunjukkan bahwa teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan regulasi emosi peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa membutuhkan kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan emosional, bukan hanya memperoleh pemahaman secara teoritis. Temuan tersebut diperkuat oleh Hardiantri dan Hariastuti (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan teknik yang melibatkan pengalaman pribadi siswa dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Dengan demikian, kegiatan yang memberikan ruang bagi siswa untuk memahami pengalaman emosional dan melakukan refleksi dapat mendukung perkembangan keterampilan mengelola emosi.

Selain itu, Hariati dan Naili Rofiqoh (2025) menjelaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola emosi, meningkatkan keterbukaan, membangun komunikasi yang sehat, serta menyelesaikan konflik secara positif. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara sistematis mampu memperkuat perkembangan sosial-emosional siswa sehingga mereka lebih mampu menjalin hubungan sosial yang harmonis di lingkungan sekolah.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan penguasaan konten menunjukkan adanya peningkatan keterampilan mengelola emosi siswa dalam menjalin hubungan sosial di SMK Bhakti Persada. Layanan penguasaan konten membantu siswa meningkatkan kemampuan dalam mengenali, memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat sehingga mendukung terbentuknya hubungan sosial yang lebih positif dengan teman sebaya. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen. Meskipun kelompok kontrol juga menunjukkan peningkatan yang signifikan, peningkatan skor pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan penguasaan konten memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan mengelola emosi siswa dalam menjalin hubungan sosial. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk menggunakan layanan

penguasaan konten sebagai salah satu upaya dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan mengelola emosi dan membangun hubungan sosial yang positif.

Layanan penguasaan konten yang dilaksanakan secara sistematis tidak hanya memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya pengelolaan emosi, tetapi juga membantu siswa mengembangkan sikap empati, kemampuan berkomunikasi, kerja sama, sikap saling menghargai, serta kemampuan menyelesaikan konflik secara positif dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penerapannya, guru Bimbingan dan Konseling dapat memberikan layanan secara bertahap melalui materi pengenalan emosi, pengendalian emosi, pengembangan empati, serta penerapan pengelolaan emosi dalam hubungan sosial. Layanan dapat dilaksanakan secara terjadwal dan berkelanjutan melalui kegiatan penyampaian materi, diskusi, latihan, LKPD, dan refleksi. Evaluasi layanan dapat dilakukan melalui pengamatan keterlibatan siswa selama kegiatan, refleksi, serta pemberian instrumen sebelum dan sesudah layanan untuk mengetahui perubahan keterampilan mengelola emosi siswa. Dengan demikian, layanan penguasaan konten dapat menjadi salah satu strategi layanan Bimbingan dan Konseling dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan mengelola emosi dan membangun hubungan sosial yang sehat di lingkungan sekolah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru Bimbingan dan Konseling maupun pihak sekolah dalam mengembangkan program layanan penguasaan konten secara berkelanjutan guna mendukung perkembangan pribadi dan sosial peserta didik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Allah Swt. atas rahmat dan karunia-Nya sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan selama proses penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala SMK Bhakti Persada, guru Bimbingan dan Konseling, wali kelas, serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi dan memberikan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Tidak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua, keluarga, serta semua pihak yang telah memberikan doa, motivasi, dan dukungan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Allivia, N., Tobing, C. M. H., & Muin, N. (2025). Improvement of student's social relationships through content mastery services. *Journal of Counseling and Educational Research*, 2(2), 66–74. <https://doi.org/10.63203/jcerch.v2i2.370>
- Amalia, M. F., Zamoni, E., & Jannah, N. (2025). Upaya mengurangi kesulitan belajar melalui layanan penguasaan konten dengan metode problem solving pada siswa kelas X TO 2 di SMK Negeri 2 Kudus tahun pelajaran 2024/2025. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 8(2), 4301–4306. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v8i2.44584>
- Andriana, P. R., & Heru A. S. M. (2024). Hubungan regulasi emosi dengan penerimaan diri pada remaja yang mengalami body shaming. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 1157–1166. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6775>
- Ifanda, A. D., Sinthia, R., & Afriwilda, M. T. (2024). Pengaruh layanan penguasaan konten untuk memperbaiki komunikasi verbal siswa. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 7(3), 45–52. <https://doi.org/10.33369/consilia.7.3.45-52>
- Dewi, I. R., Setiyowati, A. J., & Prihatiningsih, R. (2025). Hubungan antara regulasi emosi dan komunikasi interpersonal dengan prestasi belajar pada siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 5(10).
- Do, Q. B., McKone, K. M. P., Hofman, S. J., Morrow, K. E., Brehm, M. V., Ladouceur, C. D., & Silk, J. S. (2025). Feeling socially connected to others is linked to better emotion regulation in adolescent girls' daily lives: An ecological momentary assessment study. *Journal of Research on Adolescence*, 35(1). <https://doi.org/10.1111/jora.70009>
- Dwistia, H., Koma, I., Ningsih, S. D., & Hidayah, C. A. (2025). Analisis pola asuh terhadap emotional regulation anak remaja awal. *JIPDAS (Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar)*, 5(1), 663–668. <https://doi.org/10.37081/jipdas.v5i1.2549>
- Fiqih, F. T. N., & Ambarini, T. K. (2024). Pelatihan regulasi emosi: Upaya peningkatan keterampilan regulasi emosi pada siswa SMK. *Proyeksi*, 19(1), 66–75. <https://doi.org/10.30659/jp.19.1.66-75>
- Hariati, H., & Rofiqoh, N. (2025). Peran layanan bimbingan dan konseling dalam pengelolaan emosi siswa di SD Negeri 3 Bugel Jepara. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 8(3), 1453–1463. <https://doi.org/10.30605/jsgp.8.3.2025.6752>

- Hakim, D. N., & Tobing, C. M. H. (2023). Gambaran keterampilan sosial siswa dan implikasi dalam layanan bimbingan konseling. *Cenderawasih Journal of Counseling and Education*, 2(2), 78–86. <https://doi.org/10.31957/cjce.v2i2.3864>
- Hayati, R., & Herdin, H. (2025). Peran guru bimbingan konseling dalam mengembangkan *self confidence* siswa dalam aspek berani mengungkapkan pendapat. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1), 62–75. <https://doi.org/10.22373/je.v11i1.28481>
- Maulidya, A., Suhendro, P., & Putra, A. (2025). Hubungan pengelolaan emosi siswa dengan interaksi sosial di kelas IV SDN Cipinang Cempedak 07. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2), 309–321. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.26593>
- Marpaung, J., Yanizon, A., Ramdani, R., konseling, B., dan Ilmu Pendidikan, K., & Riau Kepulauan, U. (2025). Efektivitas layanan penguasaan konten dengan teknik modelling melalui media video dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa berbicara di depan kelas: The effectiveness of content mastery services using modelling techniques through video media in enhancing students' confidence in speaking in front of the class. *Jurnal KOPASTA*, 1(12), 33–45. <http://www.journal.unrika.ac.id>
- Miskanik, M., & Yuli, H. (2023). Penggunaan layanan penguasaan konten untuk meningkatkan daya juang mahasiswa Prodi BK Unindra. *LANCAH: Jurnal Inovasi Dan Tren*, 1(2), 251–256. <https://doi.org/10.35870/ljit.v1i2.2180>
- Nadhifah, N. M. C., & Setiawati, D. (2024). Efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik SMA Negeri 2 Lamongan. *Jurnal BK UNESA*, 14(2). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/61557>
- Purwaningsih, I. E., Sugiarto, R., & Budiarto, S. (2023). Kesejahteraan psikologis dalam hubungannya dengan kecemasan dan dukungan sosial. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 9(1), 1–16. <https://doi.org/10.30738/sosio.v9i1.13427>
- Purwoarrum, R. T., Muryono, S., & Emosional, K. (n.d.). Hubungan kecerdasan emosional (EQ) dengan interaksi sosial remaja pada siswa SMK Kata kunci. Retrieved <http://jiip.stkipyapisdmpu.ac.id>
- Shifaatul Ulyaa, L., & Musslifah, A. R. (2026). Edukasi regulasi emosi pada siswa SMK N 7 Surakarta untuk mengatasi stress akademik (Vol. 7, Issue 1). <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/view/5355/520523188>
- Sukma Hardiantri, C., & Tri Hariastuti, R. (n.d.). Penerapan konseling kelompok naratif dengan teknik expressive writing untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi di SMP Negeri 2 Surabaya. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/63447>
- Varadeba Hasanah, S., & Sinthia, R. (n.d.). Pengaruh layanan penguasaan konten untuk meningkatkan keterampilan regulasi diri dalam belajar pada siswa. Retrieved https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia