Ummul Qura : Jurnal Ilmiah Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan
P-ISSN: 2541-6774 | E-ISSN: 2580-8109
DOI: 10.55352/uq, Vol. 10, No 02 Oktober, 2026. Page: 199-208

Kajian Konseptual Pemanfaatan Sosiometri dalam Pengembangan Program Kecerdasan Emosi Siswa SMA

Hesti Kusuma Wardani[1], Titin Indah Pratiwi[2] dan Syunu Trihantoyo[3]
[1,2,3] Unversitas Negeri Surabaya (Program Magister Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia)

*Email koresponden: 25011355006@mhs.unesa.ac.id

ARTIKEL INFO
Article history
Received: 2026-06-02
Accepted: 2026-10-08
Published: 2026-10-20

Kata kunci:

Sociometry1, Emotional Intelligence2, Senior High School Students3, Social Relationships4, Guidance and Counseling5

A B S T R A CT

This study aims to examine the use of sociometry in developing emotional intelligence programs for senior high school students. Sociometry is used as a tool to identify patterns of social relationships, levels of social acceptance, and interactions among students within a group. Through data obtained from sociometric assessments, teachers and school counselors can gain a deeper understanding of students' social conditions and design emotional intelligence development programs that meet their needs. These programs are intended to improve students' abilities to recognize and manage their emotions, develop empathy, build positive interpersonal relationships, and enhance their social skills. The findings indicate that the use of sociometry provides accurate information about students' social dynamics and can serve as a basis for designing more effective and targeted emotional intelligence programs. Therefore, sociometry plays an important role in supporting the development of students' emotional intelligence and creating a harmonious and conducive learning environment at school.

© 2025 by authors. Lisensi Ummul Qura : Jurnal Ilmiah Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY-SA) license.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan krusial yang ditandai oleh perubahan pesat pada dimensi fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), siswa dihadapkan pada kompleksitas tuntutan akademik dan dinamika sosial pertemanan sebaya yang memengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mereka. Kemampuan dalam mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara tepat menjadi fondasi penting dalam mendukung keberhasilan akademik dan penyesuaian sosial. Konsep kecerdasan emosi pertama kali dirumuskan oleh Salovey dan Mayer (1990)

sebagai kemampuan individu dalam memantau dan mengendalikan emosi diri serta orang lain guna mengarahkan pola pikir dan tindakan.

Kecerdasan emosi berkontribusi langsung terhadap efektivitas adaptasi, resolusi konflik, dan kolaborasi interpersonal. Menurut Goleman (1995), kecerdasan emosi mencakup lima dimensi utama, yaitu kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Dalam lingkungan sekolah, interaksi sosial antarsiswa merupakan arena utama tempat kecerdasan emosi dibentuk dan diuji. Hubungan pertemanan yang positif mampu meningkatkan rasa percaya diri dan empati, sedangkan isolasi sosial atau penolakan sebaya berpotensi memicu timbulnya distres emosional serta perilaku bermasalah. Teori perkembangan psikososial Erikson (1968) menegaskan bahwa remaja berada pada fase krisis identitas versus kebingungan peran, di mana penerimaan kelompok sebaya menjadi faktor determinan dalam pembentukan identitas diri yang sehat. Oleh karena itu, pemetaan struktur hubungan sosial siswa menjadi instrumen esensial dalam merancang intervensi perkembangan emosi yang berbasis kebutuhan nyata.

Metode yang tepat untuk memetakan dinamika hubungan sosial siswa adalah sosiometri, yang dikembangkan oleh Moreno (1934). Teknik ini mengukur kualitas hubungan interpersonal, pola penerimaan, serta penolakan sosial dalam suatu kelompok. Melalui asesmen sosiometri, guru Bimbingan dan Konseling (BK) dapat mendeteksi posisi sosial siswa, seperti siswa yang populer, terisolasi (*isolated*), atau ditolak (*rejected*). Sejalan dengan pandangan Vygotsky (1978) mengenai pentingnya interaksi sosial dalam perkembangan kognitif dan emosional, pemahaman mengenai jaringan sosial kelas memberikan dasar objektif dalam menyusun layanan bimbingan kelompok maupun konseling individual.

Di samping itu, kerangka *Social Emotional Learning* (SEL) dari CASEL (2020) menggarisbawahi pentingnya penguatan kompetensi sosial-emosional dalam menciptakan iklim sekolah yang inklusif. Dengan mengintegrasikan data sosiometri ke dalam perencanaan program kecerdasan emosi, sekolah dapat menyusun intervensi yang terarah, efisien, dan berdampak jangka panjang. Berdasarkan uraian tersebut, kajian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif pemanfaatan sosiometri sebagai instrumen diagnosis dalam pengembangan program kecerdasan emosi siswa SMA.

2. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

enelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (*library research*). Proses analisis data mengacu pada model deskriptif kualitatif Bogdan dan Biklen (2007, dalam Bungin, 2011), yang berfokus pada pengorganisasian, pengelompokan, dan penginterpretasian data sekunder secara sistematis. Tahapan analisis mencakup:

1. **Reduksi Data (*Data Reduction*):** Mengumpulkan, menelaah, dan menyeleksi artikel ilmiah serta buku teks yang relevan dengan topik sosiometri, kecerdasan emosi, dan perkembangan remaja SMA, dilanjutkan dengan pengodean (*coding*) data materi.
2. **Kategorisasi (*Categorization*):** Mengelompokkan data terintegrasi ke dalam sub-tema utama, yaitu kerangka teori perkembangan remaja, konsep sosiometri, dimensi kecerdasan emosi, serta relevansi sosiometri dalam program intervensi.
3. **Sintesis dan Deskripsi (*Synthesis and Description*):** Membandingkan dan menghubungkan temuan-temuan dari berbagai literatur ilmiah untuk menghasilkan kesimpulan yang komprehensif mengenai kontribusi sosiometri dalam pengembangan program kecerdasan emosi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Kerangka Teoretis Perkembangan Remaja SMA

Perkembangan remaja tingkat SMA mencakup transformasi kompleks pada aspek biologis, psikososial, dan kognitif:

Teori Biologis (*Storm and Stress*): Hall (1904) mengemukakan bahwa masa remaja merupakan periode pemicu gejolak emosional dan konflik (*storm and stress*) akibat perubahan fisiologis dan hormonal yang masif.

Teori Psikososial: Erikson (1950, 1968) menempatkan remaja usia 12–18 tahun pada tahap *Identity vs. Identity Confusion*. Keberhasilan navagasi pada tahap ini menghasilkan identitas diri yang kuat, sementara kegagalan memicu kebingungan peran.

Teori Perkembangan Kognitif: Piaget (1952) menjelaskan bahwa remaja memasuki tahap *Operasional Formal*, yang ditandai oleh kemampuan berpikir abstrak, hipotesis-deduktif, dan sistematis.

Teori Ekologi Sistem: Bronfenbrenner (1979) menekankan bahwa perkembangan remaja dipengaruhi oleh interaksi multi-sistem: Mikrosistem (keluarga, sekolah, sebaya), Mesosistem, Eksosistem, Makrosistem, dan Kronosistem.

Teori Status Identitas: Marcia (1966) mengembangkan konsep Erikson menjadi empat status identitas (*Identity Achievement, Moratorium, Foreclosure, Identity Diffusion*) berdasarkan dimensi eksplorasi dan komitmen

Landasan Konseptual Sosiometri

Sosiometri diperkenalkan oleh Jacob Levy Moreno (1934) melalui karya *Who Shall Survive?* sebagai metode kuantifikasi dan kualifikasi hubungan interpersonal. Prinsip utama sosiometri meliputi:

Pilihan Spontan (*Spontaneous Choice*): Pengukuran pilihan individu terhadap anggota kelompok dalam situasi sosial tertentu.

Arus Emosional (*Tele*): Unit tarik-menarik atau tolak-menolak emosional antarpribadi yang menentukan derajat kedekatan sosial.

Rekonstruksi Sosial: Penggunaan data struktur kelompok untuk menata kembali lingkungan sosial guna mereduksi konflik dan mengoptimalkan fungsi kelompok.

Konsep Kecerdasan Emosi

Dikembangkan oleh Salovey dan Mayer (1990) serta dipopulerkan oleh Goleman (1995), kecerdasan emosi mencakup lima komponen inti:

1. Kesadaran Diri (*Self-Awareness*): Memahami emosi diri dan dampaknya.
2. Pengaturan Diri (*Self-Regulation*): Mengendalikan impuls emosional yang destruktif.
3. Motivasi (*Motivation*): Dorongan internal untuk mencapai tujuan.

4. Empati (*Empathy*): Memahami perspektif dan emosi orang lain.
5. Keterampilan Sosial (*Social Skills*): Mengelola relasi dan membangun jaringan interpersonal.
6. Integrasi Sosiometri dan Kecerdasan Emosi: Sintesis Literatur Pendukung

Kajian terhadap literatur relevan menunjukkan bahwa pemetaan sosiometri berfungsi sebagai instrumen diagnostik esensial dalam pengembangan kecerdasan emosi siswa:

Rochani et al. (2018): Mengidentifikasi bahwa penggunaan perangkat lunak sosiometri secara efektif mampu mendeteksi siswa yang terisolasi dan mengukur kematangan sosial.

Gultom & Mujiono (2020): Membuktikan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat kecerdasan emosional dengan kualitas interaksi sosial siswa yang diukur menggunakan sosiometri.

Prawitasari (1998): Menjelaskan pentingnya penguasaan aspek emosional dalam menyokong adaptasi sosial siswa.

Chaniago et al. (2026): Menunjukkan bahwa siswa dengan keterpilihan sosiometri tinggi memiliki empati, komunikasi, dan keterampilan interpersonal yang lebih matang.

Maitrianti (2021): Menegaskan bahwa kecerdasan emosional memadukan kecakapan intrapersonal dan interpersonal.

Harum et al. (2015): Menunjukkan bahwa pengembangan sosiometri berbasis komputer menghasilkan tingkat kelayakan ahli sebesar 4,26 (kategori layak) serta keberterimaan sebesar 90%, menjadikannya alat *need assessment* yang praktis dan efisien bagi guru BK.

Tabel 1 Perbandingan Jurnal pendukung

Kode	Penulis & Judul	Fokus Penelitian/Kajian	Temuan Utama	Relevansi terhadap Pemanfaatan Sosiometri dalam Pengembangan Kecerdasan Emosi Siswa SMA
J1	Rochani, Raudah Zaimah	Pemanfaatan software sosiometri untuk	Ditemukan tingkat kematangan	Menunjukkan bahwa sosiometri berbasis teknologi dapat

	Dalimunthe, & Bangun Yoga Wibowo. *Penggunaan Software Sosiometri untuk Eksplorasi Kematangan Sosial pada Mata Kuliah Asesmen Non Tes*	mengidentifikasi kematangan sosial mahasiswa BK.	sosial yang masih rendah dan banyak mahasiswa berada pada kategori terisolasi. Software sosiometri efektif memetakan hubungan sosial secara cepat dan akurat.	digunakan sebagai alat asesmen untuk mengidentifikasi kondisi sosial individu dan menjadi dasar penyusunan program pengembangan kemampuan sosial serta emosional siswa.
J2	Fisiska Gultom & Mujiono. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Interaksi Sosial Siswa (Studi Kasus SMP Swasta W.R. Supratman 2 Medan)*	Hubungan kecerdasan emosional dengan interaksi sosial siswa menggunakan teknik sosiometri.	Siswa dengan kecerdasan emosional tinggi memiliki interaksi sosial yang lebih baik dibandingkan siswa dengan kecerdasan emosional rendah.	Membuktikan bahwa kualitas hubungan sosial yang dipetakan melalui sosiometri berkaitan erat dengan kecerdasan emosional, sehingga sosiometri dapat digunakan sebagai dasar pengembangan program kecerdasan emosi siswa SMA.
J3	Johana E. Prawitasari.	Kajian teoretis mengenai konsep kecerdasan emosi	Kecerdasan emosi meliputi kemampuan	Memberikan landasan teoritis bahwa pengembangan

	Kecerdasan Emosi	menurut Daniel Goleman.	mengenali emosi diri, mengelola emosi, empati, dan membangun hubungan sosial yang positif.	kecerdasan emosi harus memperhatikan kualitas hubungan sosial siswa, yang dapat dipetakan melalui sosiometri.
J4	Kerin Ari Chaniago dkk. *Penerapan Sosiometri dalam Menganalisis Dinamika Sosial Siswa Kelas X.7 di SMA Srijaya Negara Palembang*	Analisis hubungan sosial, kepemimpinan, dan keterlibatan siswa menggunakan sosiometri.	Siswa yang memiliki tingkat keterpilihan tinggi menunjukkan kemampuan komunikasi, empati, kerja sama, dan keterampilan interpersonal yang baik.	Menunjukkan bahwa hasil sosiometri dapat mengidentifikasi siswa dengan kemampuan sosial-emosional tinggi maupun siswa yang membutuhkan intervensi pengembangan kecerdasan emosi.
J5	Cut Maitrianti. Hubungan Antara Kecerdasan Intrapersonal dengan Kecerdasan Emosional	Hubungan kecerdasan intrapersonal dengan kecerdasan emosional intrerpersonal.	Kecerdasan emosional terdiri atas kesadaran diri, pengelolaan diri, empati, motivasi, dan keterampilan sosial.	Mendukung penggunaan sosiometri sebagai alat untuk mengukur aspek keterampilan sosial dan empati yang menjadi komponen penting kecerdasan emosional siswa.

J6	Penelitian Pengembangan Program Sosiometri Berbasis Komputer	Pengembangan aplikasi sosiometri berbasis komputer untuk pemetaan hubungan sosial siswa.	Aplikasi memperoleh skor kelayakan ahli 4,26 (layak) dan tingkat keberterimaan serta keterpakaian 90% (sangat tinggi).	Menunjukkan bahwa sosiometri berbasis komputer merupakan alat yang efektif, praktis, dan akurat sebagai need assessment dalam penyusunan program pengembangan kecerdasan emosi siswa SMA.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan mengenai pemanfaatan sosiometri dalam pengembangan program kecerdasan emosi siswa SMA, dapat disimpulkan bahwa sosiometri merupakan alat yang efektif untuk mengidentifikasi pola hubungan sosial, tingkat penerimaan, serta posisi sosial siswa dalam kelompok. Informasi yang diperoleh melalui sosiometri dapat menjadi dasar dalam merancang program kecerdasan emosi yang sesuai dengan kebutuhan siswa, baik dalam aspek kesadaran diri, pengelolaan emosi, empati, maupun keterampilan sosial. Dengan memanfaatkan data sosiometri, sekolah dan guru bimbingan konseling dapat memberikan intervensi yang lebih tepat sasaran untuk meningkatkan kualitas interaksi sosial siswa. Oleh karena itu, penggunaan sosiometri dapat mendukung terciptanya lingkungan belajar yang lebih positif, harmonis, dan kondusif bagi perkembangan kecerdasan emosi siswa SMA.

DAFTAR PUSTAKA

Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (2007). *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theories and Methods (5th ed.)*. Boston: Pearson Education.

Bungin, B. (2011). Metodologi penelitian kualitatif: Aktualisasi metodologis ke arah ragam varian kontemporer.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

CASEL. (2020). *What Is Social and Emotional Learning (SEL)?* Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.

Chaniago, K. A., Ramadinah, N., Valentine, C. R., Zahroh, K. N., Prameswari, D. R. P., Putri, I. A., Kalyca, A. N., & Sucipto, S. D. (2026). *Penerapan sosiometri dalam menganalisis dinamika sosial siswa kelas X.7 di SMA Srijaya Negara Palembang*. Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora, 5(2), 2636–2643.

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

Gultom, F., & Mujiono. (2020). *Hubungan antara kecerdasan emosional dengan interaksi sosial siswa (Studi kasus SMP Swasta W.R. Supratman 2 Medan)*. Cendikia: Media Jurnal Ilmiah Pendidikan, 10(2), 65–74.

Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education* (Vols. I & II). D. Appleton & Company.

Harum, A., Saman, A., & Malik, M. A. (2015). Pengembangan Program Sosiometri Sebagai Media Pengungkapan Hubungan Sosial Siswa SMAN 9 Makassar. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(2), 105-115. http://ojs.unm.ac.id/index.php/JPPK

Maitrianti, C. (2021). *Hubungan antara kecerdasan intrapersonal dengan kecerdasan emosional*. **Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam, 11**(2), 291–305. https://doi.org/10.22373/jm.v11i2.8709

Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558. https://doi.org/10.1037/h0023281

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1990). "Emotional Intelligence". *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.

Moleong, L. J., & Surjaman, T. (2014). Metodologi penelitian kualitatif.

Moreno, J. L. (1934). *Who Shall Survive? A New Approach to the Problem of Human Interrelations*. Washington, DC: Beacon House.

Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. International Universities Press.

Prasetiyowati, T., Nursalim, M. ., & Habsy, B. A. . (2025). Etika dalam Penelitian Kualitatif: Tinjauan Literatur atas Prinsip, Tantangan, dan Implementasi dalam Konteks Masa Kini. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(3), 875 –. https://doi.org/10.31004/irje.v5i3.2603

Prawitasari, J. E. (1998). *Kecerdasan emosi*. Buletin Psikologi, (1), 21–31.

Rochani, Dalimunthe, R. Z., & Wibowo, B. Y. (2018). *Penggunaan software sosiometri untuk eksplorasi kematangan sosial pada mata kuliah asesmen non tes*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, hlm. 30–39.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.