

Pelatihan Emotional Intelligence Mahasiswa Sebagai Upaya Penguatan SDM Unggul Di Era Modern

¹A. Nurfiana Haz, ²Nidrah, ³Rika Kurniawati, ⁴Muh Nurfadel Hamzah, ⁵Ade Vidya Eryanti K

^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Makassar, Indonesia.

¹Andinurfianahaz@unm.ac.id, ²nidrah@unm.ac.id, ³Rika.kurniawati@unm.ac.id,

⁴Muhnurfadel@unm.ac.id, ⁵Ade.vidya.eryanti@unm.ac.id.

*Correspondence Email: Andinurfianahaz@unm.ac.id

Abstrak: Perkembangan pesat transformasi digital dan dinamika sosial yang semakin kompleks menuntut mahasiswa untuk memiliki tidak hanya kecerdasan intelektual tetapi juga kecerdasan emosional yang kuat sebagai dasar pengembangan sumber daya manusia unggul. Kecerdasan emosional berperan penting dalam meningkatkan kemampuan adaptasi, keterampilan komunikasi, regulasi emosi, serta hubungan interpersonal mahasiswa di lingkungan modern. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan emosional mahasiswa sebagai upaya memperkuat sumber daya manusia unggul di era modern. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 7 Mei 2025 di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Makassar dengan melibatkan 45 mahasiswa manajemen berusia 20–22 tahun. Program menggunakan pendekatan workshop interaktif yang mengintegrasikan metode pre-test dan post-test, studi kasus, instrumen EQ-i 2.0, aktivitas role-playing, praktik mindfulness, diskusi kelompok, dan simulasi kasus. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan kecerdasan emosional mahasiswa setelah intervensi, dengan peningkatan rata-rata sebesar 24,5%, dari 65,2 pada pre-test menjadi 81,2 pada post-test ($p < 0,01$). Peningkatan tertinggi terjadi pada dimensi keterampilan sosial (32%), diikuti oleh manajemen diri (31,6%). Peserta juga menunjukkan peningkatan kemampuan komunikasi, kolaborasi, kemampuan beradaptasi, serta penurunan tingkat stres akademik. Oleh karena itu, pelatihan kecerdasan emosional dapat secara efektif mendukung pengembangan mahasiswa yang adaptif, kolaboratif, dan tangguh sebagai sumber daya manusia unggul yang mampu menghadapi tantangan di era modern.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Sumber Daya Manusia, Keterampilan Emosional, Era Modern

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital, globalisasi, serta perubahan sosial yang berlangsung secara cepat telah menciptakan berbagai tantangan baru dalam dunia pendidikan tinggi. Era modern tidak hanya menuntut mahasiswa memiliki kemampuan akademik dan penguasaan ilmu pengetahuan, tetapi juga menuntut kemampuan nonkognitif yang mendukung keberhasilan individu dalam kehidupan sosial maupun profesional. Perguruan tinggi saat ini dihadapkan pada kebutuhan untuk menghasilkan sumber daya manusia yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga memiliki kemampuan beradaptasi, kemampuan komunikasi yang baik, keterampilan sosial, serta

kemampuan mengelola emosi secara efektif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kualitas sumber daya manusia pada era modern tidak lagi ditentukan hanya oleh kecerdasan intelektual (*Intelligence Quotient/IQ*), melainkan juga dipengaruhi oleh kecerdasan emosional (*Emotional Quotient/EQ*) (Goleman, 2021).

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, serta mengendalikan emosi diri sendiri dan orang lain secara efektif. Konsep kecerdasan emosional menurut Goleman terdiri atas lima dimensi utama, yaitu *self-awareness*, *self-management*, *motivation*, *empathy*, dan *social skills* (Goleman, 2021). Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung mampu mengendalikan tekanan, membangun hubungan sosial yang baik, menyelesaikan konflik secara bijaksana, serta memiliki kemampuan komunikasi dan kerja sama yang lebih efektif. Kemampuan tersebut menjadi salah satu kompetensi penting dalam pembentukan sumber daya manusia yang unggul dan kompetitif.

Pentingnya kecerdasan emosional semakin terlihat pada lingkungan pendidikan tinggi. Mahasiswa sebagai kelompok yang berada pada tahap perkembangan menuju dunia profesional menghadapi berbagai tantangan akademik dan sosial yang cukup kompleks. Beban akademik, tekanan pencapaian prestasi, tuntutan organisasi, perubahan lingkungan belajar, serta penggunaan teknologi digital secara intensif sering kali memunculkan berbagai permasalahan psikologis seperti stres, kecemasan, konflik interpersonal, serta rendahnya kemampuan adaptasi. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi prestasi akademik, kesejahteraan psikologis, dan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja (Yovita Setiawan & Arliansyah, 2021).

Transformasi digital yang berlangsung secara masif juga memberikan dampak terhadap pola interaksi sosial mahasiswa. Intensitas penggunaan media digital yang tinggi menyebabkan perubahan perilaku komunikasi dan interaksi sosial. Meskipun teknologi memberikan berbagai kemudahan dalam proses pembelajaran dan akses informasi, penggunaan teknologi secara berlebihan dapat mengurangi kualitas hubungan interpersonal serta meningkatkan kecenderungan stres dan kelelahan emosional. Situasi tersebut memerlukan kemampuan pengendalian emosi yang baik agar mahasiswa mampu beradaptasi secara optimal terhadap perkembangan lingkungan sosial dan teknologi (Putri Mukhlisa et al., 2023).



Dunia kerja saat ini juga menunjukkan perubahan kebutuhan kompetensi sumber daya manusia. Perusahaan dan institusi modern tidak hanya menilai kemampuan teknis individu, tetapi juga menempatkan keterampilan sosial, komunikasi, kemampuan bekerja sama, kepemimpinan, serta kemampuan menyelesaikan masalah sebagai kompetensi utama dalam proses rekrutmen tenaga kerja (Chapter, 2024). Kemampuan tersebut memiliki hubungan yang erat dengan kecerdasan emosional individu. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih siap menghadapi tantangan dunia kerja karena memiliki kemampuan mengelola tekanan, membangun relasi profesional, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja yang dinamis.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki kontribusi yang signifikan terhadap keberhasilan individu. Penelitian yang dilakukan oleh Yovita Setiawan dan Arliansyah (2021) menunjukkan bahwa pelatihan *emotional intelligence* mampu meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa melalui peningkatan kemampuan pengendalian emosi dan hubungan interpersonal. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Budininghsih et al. (2025) juga menunjukkan bahwa program pelatihan kecerdasan emosional memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan sosial, pengendalian diri, dan efektivitas pembelajaran peserta. Putri Mukhlisa et al. (2023) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam membangun hubungan sosial yang sehat serta meningkatkan kualitas kehidupan akademik dan sosial mahasiswa.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan pentingnya kecerdasan emosional, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi akademik atau kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian yang mengkaji implementasi pelatihan kecerdasan emosional berbasis *workshop interaktif*, *mindfulness*, *role-playing*, dan simulasi kasus dalam penguatan sumber daya manusia unggul pada lingkungan pendidikan tinggi masih relatif terbatas. Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk mengembangkan model pelatihan yang lebih aplikatif dalam meningkatkan kemampuan emosional mahasiswa secara langsung melalui pengalaman belajar yang bersifat partisipatif.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pelatihan *emotional intelligence* bagi mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Makassar dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan kemampuan emosional mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan

akademik dan sosial pada era modern. Kegiatan pelatihan menggunakan pendekatan *workshop interaktif* berbasis *experiential learning* melalui penerapan *role-playing*, simulasi kasus, *mindfulness*, dan diskusi kelompok. Pendekatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pengendalian emosi, keterampilan sosial, kemampuan adaptasi, serta pembentukan karakter mahasiswa yang lebih tangguh, kolaboratif, dan kompetitif.

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kecerdasan emosional mahasiswa melalui pelatihan interaktif sebagai upaya penguatan sumber daya manusia unggul pada era modern. Hasil kegiatan diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kompetensi emosional mahasiswa serta menjadi alternatif model pengembangan keterampilan nonakademik dalam lingkungan pendidikan tinggi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 7 Mei 2026 di Aula Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Makassar (FEB UNM). Sasaran kegiatan terdiri atas 45 mahasiswa Program Studi Manajemen dengan rentang usia 20–22 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan peserta berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan kegiatan. Kriteria peserta meliputi mahasiswa aktif semester 5–7 yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan serta memiliki kebutuhan pengembangan kemampuan emosional dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial (Sugiyono, 2022).

Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan *workshop interaktif* berbasis *experiential learning* yang menempatkan peserta sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Pendekatan *experiential learning* menekankan proses pembelajaran melalui pengalaman langsung, refleksi, konseptualisasi, dan penerapan dalam kehidupan nyata (Kolb, 2015). Metode ini dipilih karena dinilai mampu meningkatkan keterlibatan peserta dalam memahami serta mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi secara lebih mendalam.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama berupa pelaksanaan *pre-test* menggunakan instrumen *Emotional Quotient Inventory (EQ-i 2.0)* untuk mengukur tingkat kecerdasan emosional awal peserta. Tahap kedua berupa penyampaian materi



mengenai lima dimensi *emotional intelligence* menurut Goleman, yaitu *self-awareness*, *self-management*, *motivation*, *empathy*, dan *social skills* (Goleman, 2021). Tahap ketiga berupa pelaksanaan *role-playing*, simulasi kasus, diskusi kelompok, dan latihan *mindfulness*. Kegiatan tersebut bertujuan meningkatkan kemampuan regulasi emosi, empati, komunikasi interpersonal, serta kemampuan menyelesaikan masalah dalam berbagai situasi sosial (Brackett et al., 2021). Tahap keempat dilakukan **post-test** untuk mengetahui perubahan tingkat kecerdasan emosional peserta setelah mengikuti pelatihan. Tahap terakhir berupa evaluasi kegiatan melalui penyebaran kuesioner kepuasan peserta menggunakan skala Likert.

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan terdiri atas modul pelatihan, video pembelajaran, lembar observasi, instrumen EQ-i 2.0, serta kuesioner umpan balik berbasis Google Form. Validitas instrumen dilakukan melalui uji validitas isi (*content validity*) menggunakan *expert judgment* untuk memastikan kesesuaian indikator dengan dimensi kecerdasan emosional yang diukur (Creswell & Creswell, 2018). Reliabilitas instrumen mengacu pada penggunaan instrumen standar EQ-i 2.0 yang telah digunakan secara luas dalam penelitian kecerdasan emosional dan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi (Bar-On, 2006).

Data hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan paired sample t-test untuk mengukur perbedaan rata-rata skor kecerdasan emosional sebelum dan sesudah pelatihan. Analisis statistik dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26. Data hasil observasi serta tanggapan peserta dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai perubahan perilaku, keterlibatan peserta, dan dampak pelaksanaan kegiatan terhadap peningkatan kecerdasan emosional mahasiswa (Creswell & Creswell, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan kegiatan pelatihan *Emotional Intelligence* bagi mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Makassar berlangsung dengan baik. Kegiatan diikuti oleh 45 mahasiswa Program Studi Manajemen dengan tingkat kehadiran sebesar 97% selama pelaksanaan program. Tingkat partisipasi peserta menunjukkan hasil yang tinggi pada setiap tahapan kegiatan, terutama selama sesi *role-playing*, simulasi kasus, diskusi kelompok, dan latihan *mindfulness*.

Hasil observasi menunjukkan bahwa lebih dari **85% peserta** terlibat aktif dalam kegiatan pelatihan melalui interaksi, diskusi, dan penyelesaian studi kasus yang diberikan fasilitator.

Evaluasi pelaksanaan dilakukan menggunakan instrumen Emotional Quotient Inventory (EQ-i 2.0) melalui pengukuran *pre-test* dan *post-test*. Hasil analisis menggunakan **paired sample t-test** menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat kecerdasan emosional mahasiswa setelah mengikuti pelatihan ($t=12.45$; $p<0.01$).

Dimensi EQ	Pre-Test	Post-Test	Peningkatan (%)
Self-Awareness	68.4	82.1	20.0
Self-Management	64.2	84.5	31.6
Motivation	66.1	80.3	21.5
Empathy	62.8	79.2	26.1
Social Skills	65.5	86.4	32.0
Total Rata-rata	65.2	81.2	24.5

Tabel 1. Hasil Skor Kecerdasan Emosional Mahasiswa

Berdasarkan Tabel 1 terlihat adanya peningkatan pada seluruh dimensi kecerdasan emosional setelah pelaksanaan pelatihan. Rata-rata skor total meningkat dari **65.2** menjadi **81.2** dengan peningkatan sebesar **24.5%**. Peningkatan tertinggi terjadi pada dimensi **social skills** sebesar **32.0%**, diikuti dimensi **self-management** sebesar **31.6%**.

Peningkatan pada dimensi *social skills* menunjukkan bahwa pelatihan memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan peserta dalam berkomunikasi, bekerja sama, membangun hubungan interpersonal, serta menyelesaikan konflik secara lebih efektif. Hasil observasi selama kegiatan memperlihatkan adanya perubahan perilaku peserta dalam sesi simulasi kelompok. Peserta menunjukkan kemampuan mendengarkan pendapat orang lain dengan lebih baik, memberikan respons yang lebih empatik, serta lebih terbuka dalam menyampaikan ide dan pendapat.

Peningkatan pada dimensi *self-management* juga menunjukkan bahwa peserta mengalami perkembangan kemampuan dalam mengelola emosi, mengendalikan respons terhadap tekanan, serta mengatur perilaku dalam berbagai situasi sosial. Selama sesi *mindfulness* dan simulasi kasus,

peserta terlihat lebih mampu mengidentifikasi emosi negatif yang muncul serta menerapkan strategi pengendalian diri secara lebih efektif.

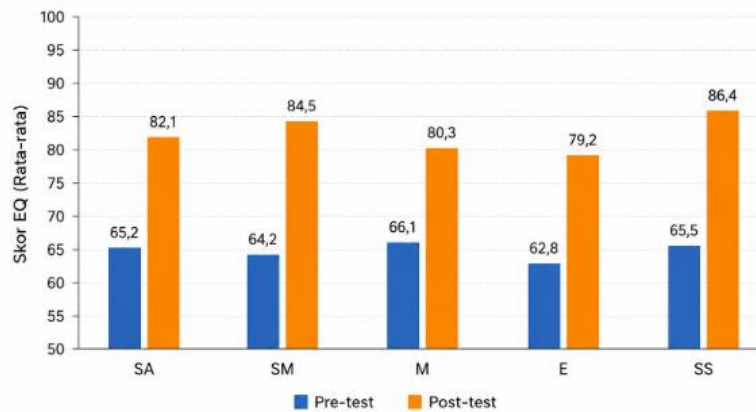
Selain hasil kuantitatif, evaluasi kualitatif melalui observasi dan kuesioner menunjukkan perubahan positif terhadap perilaku peserta selama pelatihan.

Indikator	Persentase (%)
Peningkatan kemampuan komunikasi	88
Peningkatan kemampuan kerja sama	84
Peningkatan kemampuan adaptasi	81
Penurunan stres akademik	78
Kepuasan terhadap pelatihan	92

Tabel 2. Hasil Evaluasi Persepsi Peserta

Tabel 2 menunjukkan bahwa **88% peserta** menyatakan mengalami peningkatan kemampuan komunikasi setelah mengikuti pelatihan. Sebanyak **84% peserta** merasakan peningkatan kemampuan kerja sama, sedangkan **81% peserta** menyatakan lebih mudah beradaptasi terhadap lingkungan sosial dan akademik. Sebanyak **78% peserta** melaporkan penurunan tingkat stres akademik setelah mengikuti kegiatan.

Hasil observasi fasilitator selama sesi pelatihan memperlihatkan adanya perubahan dinamika interaksi peserta. Pada awal kegiatan, sebagian peserta menunjukkan kecenderungan pasif dan terbatas dalam berinteraksi. Perubahan mulai terlihat pada sesi simulasi konflik dan *role-playing* ketika peserta mulai menunjukkan keterlibatan emosional yang lebih tinggi, kemampuan memahami perspektif orang lain, serta perilaku kolaboratif yang lebih baik.



Gambar 1. Perbandingan Rata-rata Skor EQ Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Keterangan:

SA = Self-Awareness

SM = Self-Management

M = Motivation

E = Empathy

SS = Social Skills

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan *Emotional Intelligence* melalui pendekatan *workshop interaktif* berbasis *experiential learning* memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan emosional mahasiswa serta mendukung penguatan sumber daya manusia unggul di era modern.

Pembahasan

Pelaksanaan pelatihan *Emotional Intelligence* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Makassar menunjukkan hasil yang positif terhadap peningkatan kemampuan emosional peserta. Hasil analisis kuantitatif memperlihatkan adanya peningkatan skor pada seluruh dimensi kecerdasan emosional setelah pelaksanaan program. Peningkatan total sebesar **24,5%** menunjukkan bahwa pelatihan yang dilakukan mampu memberikan pengaruh nyata terhadap pengembangan kompetensi emosional mahasiswa. Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa kecerdasan emosional bukan hanya dipengaruhi oleh faktor individual, tetapi dapat dikembangkan melalui proses pembelajaran, pengalaman, dan pelatihan yang terstruktur (Goleman, 2021).

Kecerdasan emosional menjadi salah satu kompetensi penting dalam pembentukan sumber daya manusia unggul pada era modern. Dunia pendidikan tinggi saat ini tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pengembangan kompetensi nonteknis yang mendukung kesiapan mahasiswa menghadapi tantangan dunia kerja dan kehidupan sosial. Individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang baik cenderung memiliki kemampuan memahami diri sendiri, mengendalikan emosi, membangun hubungan sosial yang sehat, serta menyelesaikan berbagai permasalahan secara lebih efektif. Kompetensi tersebut menjadi bagian penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang adaptif dan kompetitif pada era digital (Bar-On, 2006).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi **social skills** mengalami peningkatan tertinggi sebesar **32,0%**, diikuti oleh dimensi **self-management** sebesar **31,6%**. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pelatihan memberikan dampak signifikan terhadap kemampuan komunikasi, kerja sama, pengendalian diri, serta kemampuan berinteraksi secara efektif dalam berbagai situasi sosial. Menurut Goleman (2021), keterampilan sosial merupakan kemampuan individu dalam membangun relasi, memengaruhi orang lain secara positif, dan menjaga hubungan interpersonal yang sehat. Individu dengan keterampilan sosial yang baik memiliki kemampuan komunikasi yang lebih efektif, mampu bekerja dalam tim, dan lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang dinamis.

Peningkatan keterampilan sosial peserta kemungkinan dipengaruhi oleh penggunaan metode *role-playing* dan simulasi kasus yang diterapkan selama kegiatan pelatihan. Metode tersebut memungkinkan peserta terlibat secara langsung dalam situasi yang menyerupai kondisi nyata. Melalui pendekatan tersebut, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis, tetapi juga memperoleh pengalaman praktis dalam mengelola emosi, menyelesaikan konflik, serta membangun komunikasi interpersonal yang lebih efektif. Pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) menurut Kolb (2015) memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami konsep melalui pengalaman langsung, proses refleksi, pembentukan konsep, dan penerapan dalam kehidupan nyata.

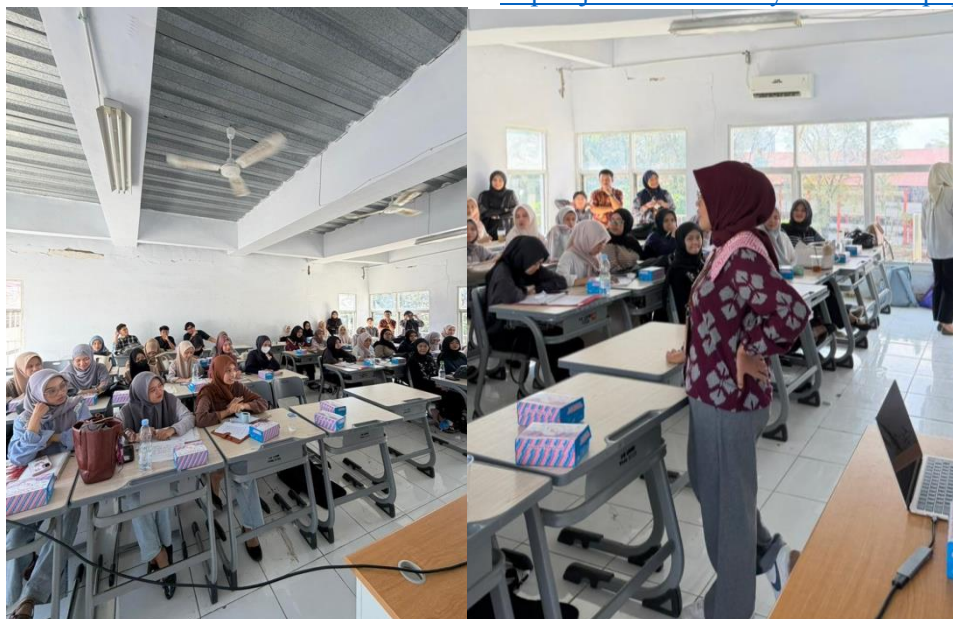
Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Brackett et al. (2021) yang menunjukkan bahwa pelatihan kecerdasan emosional berbasis aktivitas kelompok mampu meningkatkan kualitas

hubungan interpersonal serta meningkatkan kemampuan komunikasi individu. Lingkungan pembelajaran yang menekankan interaksi aktif memberikan kesempatan kepada peserta untuk mempraktikkan kemampuan sosial secara langsung. Kegiatan diskusi kelompok dan simulasi kasus juga dapat meningkatkan kemampuan peserta dalam memahami perspektif orang lain.

Selain keterampilan sosial, peningkatan signifikan juga terlihat pada dimensi **self-management**. Peningkatan kemampuan mengelola emosi menunjukkan bahwa peserta menjadi lebih mampu mengendalikan respons emosional dalam situasi yang menimbulkan tekanan. Kemampuan mengelola emosi memiliki peranan penting dalam kehidupan akademik maupun dunia kerja. Mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan seperti beban tugas, tuntutan akademik, persaingan, serta perubahan lingkungan sosial. Individu yang mampu mengendalikan emosi dengan baik cenderung lebih mudah mengatasi tekanan dan memiliki tingkat stres yang lebih rendah (Putri Mukhlisa et al., 2023).

Peningkatan kemampuan *self-management* pada penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh pelaksanaan sesi *mindfulness* yang diterapkan selama pelatihan. Latihan *mindfulness* bertujuan meningkatkan kesadaran individu terhadap kondisi psikologis dan emosional yang sedang dialami. Praktik tersebut membantu individu mengenali respons emosi sebelum memberikan reaksi terhadap situasi tertentu. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan positif dengan peningkatan kemampuan regulasi emosi dan pengurangan stres psikologis (Brackett et al., 2021).

Hasil observasi selama kegiatan menunjukkan adanya perubahan perilaku peserta selama pelaksanaan pelatihan. Pada awal kegiatan, sebagian peserta terlihat pasif dan kurang aktif dalam berinteraksi dengan peserta lain. Peserta juga menunjukkan kecenderungan mempertahankan pendapat pribadi selama sesi diskusi. Perubahan mulai terlihat pada sesi pertengahan hingga akhir pelatihan. Peserta menjadi lebih terbuka dalam menyampaikan pendapat, lebih aktif memberikan tanggapan, dan lebih menghargai perspektif peserta lain.



Gambar 1. Proses Penyampaian Materi dan Interaksi Peserta Pelatihan

Pada Gambar 1 terlihat proses penyampaian materi yang berlangsung secara interaktif antara fasilitator dan peserta pelatihan. Peserta terlihat aktif memperhatikan materi yang disampaikan, berdiskusi, serta terlibat dalam kegiatan kelompok. Dokumentasi tersebut menunjukkan bahwa pendekatan *workshop* interaktif yang diterapkan mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih partisipatif. Keterlibatan aktif peserta menjadi salah satu indikator keberhasilan pelaksanaan pelatihan. Menurut Kolb (2015), pembelajaran yang melibatkan pengalaman langsung memiliki efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan metode pembelajaran yang bersifat pasif.

Tingginya tingkat partisipasi peserta juga menunjukkan bahwa pelatihan berbasis pengalaman dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. Aktivitas seperti *role-playing*, simulasi kasus, dan diskusi kelompok memberikan kesempatan kepada peserta untuk menghubungkan pengalaman pribadi dengan materi yang dipelajari. Kondisi tersebut membantu peserta memahami konsep kecerdasan emosional secara lebih mendalam.

Peningkatan kemampuan emosional peserta juga terlihat pada dimensi **empathy** yang mengalami peningkatan sebesar **26,1%**. Empati merupakan kemampuan individu memahami kondisi emosional orang lain serta menunjukkan respons yang sesuai terhadap keadaan tersebut. Kemampuan empati memiliki peranan penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat.

Individu dengan tingkat empati tinggi cenderung memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik dan mampu mengurangi konflik interpersonal (Putri Mukhlisa et al., 2023).

Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan perubahan perilaku yang berkaitan dengan peningkatan empati. Pada sesi simulasi konflik kelompok, peserta mulai menunjukkan kemampuan mendengarkan secara aktif serta memberikan respons yang lebih mendukung terhadap peserta lain. Peserta juga terlihat lebih terbuka menerima perbedaan pendapat dan lebih mampu memahami kondisi emosional orang lain.

Peningkatan kecerdasan emosional yang ditemukan dalam penelitian ini juga memiliki implikasi terhadap kesiapan karier mahasiswa. Dunia kerja saat ini membutuhkan sumber daya manusia yang tidak hanya memiliki kemampuan teknis, tetapi juga kemampuan interpersonal, kemampuan komunikasi, kepemimpinan, dan kemampuan menyelesaikan masalah secara efektif (Chapter, 2024). Kompetensi tersebut memiliki hubungan yang erat dengan kecerdasan emosional.

Mahasiswa dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi cenderung memiliki kemampuan beradaptasi lebih baik terhadap perubahan lingkungan kerja. Mereka juga lebih siap menghadapi tekanan pekerjaan, membangun hubungan profesional, serta bekerja secara kolaboratif dalam tim. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengembangan kecerdasan emosional dapat menjadi bagian penting dalam strategi peningkatan kualitas sumber daya manusia pada pendidikan tinggi.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

Gambar 2 menunjukkan dokumentasi kegiatan pelatihan yang melibatkan seluruh peserta dan fasilitator setelah pelaksanaan program selesai. Dokumentasi tersebut memperlihatkan suasana pembelajaran yang positif dan kolaboratif selama pelaksanaan kegiatan. Interaksi yang terbangun selama pelatihan menunjukkan adanya peningkatan hubungan interpersonal serta terciptanya lingkungan pembelajaran yang lebih terbuka dan suportif.

Dokumentasi kegiatan tidak hanya berfungsi sebagai bukti administratif pelaksanaan program, tetapi juga memberikan gambaran mengenai keberhasilan pendekatan pembelajaran yang digunakan. Suasana yang terlihat pada dokumentasi menunjukkan adanya keterlibatan emosional peserta selama proses kegiatan berlangsung. Kondisi tersebut mendukung hasil kuantitatif yang menunjukkan peningkatan signifikan pada berbagai dimensi kecerdasan emosional.

Secara keseluruhan, hasil pelaksanaan pelatihan menunjukkan bahwa pengembangan *Emotional Intelligence* melalui *workshop* interaktif berbasis *experiential learning* memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan emosional mahasiswa. Peningkatan kemampuan komunikasi, empati, pengendalian diri, dan keterampilan sosial menunjukkan bahwa penguatan kecerdasan emosional dapat menjadi salah satu strategi dalam membentuk sumber daya manusia yang unggul, adaptif, tangguh, dan siap menghadapi berbagai tantangan pada era modern.

KESIMPULAN

Pelaksanaan pelatihan *emotional intelligence* bagi mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Makassar menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kompetensi emosional peserta. Peningkatan signifikan terjadi pada seluruh dimensi kecerdasan emosional yang meliputi *self-awareness*, *self-management*, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Peningkatan tertinggi ditemukan pada dimensi keterampilan sosial. Peserta menunjukkan kemampuan komunikasi yang lebih baik, peningkatan adaptasi, kolaborasi yang lebih kuat, serta penurunan tingkat stres akademik. Metode *workshop* interaktif, *role-playing*, *mindfulness*, dan pendekatan *experiential learning* memberikan kontribusi efektif dalam penguatan kemampuan emosional mahasiswa. Pengembangan kecerdasan emosional mendukung pembentukan sumber daya manusia yang adaptif, tangguh, dan kolaboratif dalam menghadapi tantangan era modern.

Beberapa keterbatasan ditemukan selama pelaksanaan kegiatan, kegiatan hanya melibatkan peserta dari satu fakultas dengan jumlah responden yang relatif terbatas. Durasi pelaksanaan dan evaluasi kegiatan juga masih berlangsung dalam waktu yang singkat. Dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku dan perkembangan emosional peserta belum dapat diamati secara menyeluruh. Penelitian atau kegiatan selanjutnya direkomendasikan melibatkan jumlah peserta yang lebih besar dari berbagai latar belakang pendidikan dan institusi yang berbeda. Penelitian lanjutan juga perlu menggunakan pendekatan longitudinal untuk mengkaji dampak jangka panjang pelatihan kecerdasan emosional terhadap prestasi akademik, kemampuan kepemimpinan, kesejahteraan psikologis, serta kesiapan profesional mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bar-On, R. (2006). *The Bar-On model of emotional-social intelligence*. *Psicothema*, 18, 13–25.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2021). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 15(5), 1–15.
- Budininghsih, I., Hasanah Fajaria, N., Prawata, Y. M., Darmawan, S. A., & Amrulloh, A. K. (2025). Pelatihan penguatan kecerdasan emosi & Technological-Pedagogical Content Knowledge bagi guru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 5(3), 467–480.
- Chapter, U. B. (2024). *Peran Kecerdasan Emosional dalam Meningkatkan Kinerja Karyawan*. Universitas Negeri Semarang.
- Daniel Goleman. (2021). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bloomsbury Publishing.
- Goleman, D. (2021). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bloomsbury Publishing.
- John W. Creswell, J. W., & J. David Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development* (2nd ed.). Pearson Education.



- Putri Mukhlisa, S., Yohenda, S., Yanti, U., & Yarni, L. (2023). Kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*). *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial Humaniora*, 2(1), 115–127.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Yovita Setiawan, Y., & Arliansyah, E. (2021). Being the master of myself: Pelatihan emotional intelligence untuk meningkatkan psychological well-being asisten dosen. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 13(1), 1–14.
- Yovita Setiawan, Y., & Arliansyah, E. (2021). Being the Master of Myself: Pelatihan Emotional Intelligence untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Asisten Dosen. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 13(1), 1–14.