



iMProvement
Jurnal Ilmiah Untuk Peningkatan Mutu Pendidikan
e-ISSN: 2597-8039
Journal Homepage: <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/improvement>
Journal Email: improvement@unj.ac.id



MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSI SISWA MELALUI KONSELING *RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY* DI KELAS XI SMA NEGERI 76 JAKARTA

**Pengaruh Kepemimpinan Instruksional dan Keadilan Prosedural Terhadap *Citizenship Behavior* (CB):
(Studi Kausal Terhadap Guru SMK Negeri di Kabupaten Lebak)**

Supadi¹

¹Dosen Universitas Negeri Jakarta
Supadi@unj.ac.id

Evitha Soraya²

²Dosen Universitas Negeri Jakarta
Evithasoraya@unj.ac.id

Dimas Kurnia Robby³

³Dosen Universitas Negeri Jakarta
dimaskurnia@unj.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this research is to improve student emotion intelligence through Rational Emotif Behavior Therapy Counseling in XI SMA Negeri 76 Jakarta. The research subject is 30 grade XI SMA Negeri 76 Jakarta Year lesson 2018/2019 which has low emotional intelligence. The research methods used are research action Group guidance. Data collection techniques in research are obtained from instruments that are in the form of observation sheets and polls. The results of the study were obtained the average value of emotional intelligence of students before being given REBT counseling treatment of 106.87 or a 53.43% percentage with low category, which has increased after being given REBT counselling treatment At cycle I of 150.73 or percentage of 75.37% with moderate category and increased back in cycle II with obtained average value of 167.93 or percentage 83.97% with medium category. This means that there is an increase in emotional intelligence between before being given an action of 57.14%.

Keywords: *Emotional Intelligence, counseling, rational emotif behavior therapy.*

Pendahuluan

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Pendidikan akan menanamkan sikap mental, emosional yang dewasa dan mandiri serta disiplin belajar yang tinggi. Dengan ini diharapkan dapat mewujudkan pendidikan yang berkualitas dari jenjang pendidikan dasar, menengah, hingga pendidikan di perguruan tinggi. Banyak faktor berpengaruh terhadap kualitas pendidikan, diantaranya adalah faktor prestasi belajar siswa, kinerja guru, ketersediaan sarana dan prasarana, serta kualitas kurikulum. Faktor kecerdasan siswa merupakan faktor penting untuk mencapai prestasi belajar siswa.

Pandangan lama menjadikan kecerdasan intelektual atau *Intelligence Quotient (IQ)* sebagai satu-satunya alat untuk mengukur kecerdasan siswa. Siswa yang IQ nya tinggi dianggap cerdas dan akan sukses dalam hidupnya. Ari Ginanjar (2011: xvi) menyebutkan bahwa dari berbagai hasil penelitian telah banyak terbukti bahwa *Emotional Quotient (EQ)* atau kecerdasan emosi memiliki peran yang jauh lebih signifikan dibandingkan kecerdasan intelektual. Kecerdasan intelektual berperan sebatas syarat minimal meraih keberhasilan, namun kecerdasan emosional yang sesungguhnya mengantarkan seseorang menuju puncak prestasi. Terbukti, banyak orang-orang yang memiliki kecerdasan intelektual tinggi, terpuruk di tengah

persaingan. Sebaliknya banyak yang mempunyai kecerdasan intelektual biasa-biasa saja, justru sukses menjadi bintang-bintang kinerja, pengusaha-pengusaha sukses, dan pemimpin-pemimpin di berbagai kelompok.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, pengendalian diri, semangat, kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak melebihi-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban *stress* tidak melumpuhkan kemampuan untuk menyelesaikan konflik, serta untuk memimpin diri dan lingkungannya.

Keberadaan emosi dalam diri manusia laksana pisau, dimana pada saat yang bersamaan pisau dapat membantu dan membahayakan. Semisal ketika seseorang menggunakan pisau untuk memotong sayuran, pada saat itu pula pisau dapat melukai tangan seseorang jika tidak berhati-hati dalam penggunaannya. Emosi yang dikontrol dengan baik dapat meningkatkan antusias, kepuasan, saling percaya dan komitmen yang pada gilirannya berdampak besar terhadap peningkatan kualitas kehidupan manusia. Sebaliknya, sebagaimana yang telah manusia alami, emosi yang tidak terkontrol dengan baik sering berakibat buruk dan merugikan diri manusia itu sendiri maupun orang lain.

Kecerdasan emosi akan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam kehidupannya. Al-Qur'an memberikan petunjuk bagaimana mengolah emosi secara baik dan benar, sehingga dapat melahirkan

kecerdasan emosi. Salah satu firman Allah yang berkenaan dengan indikator seseorang memiliki kecerdasan emosi adalah Surat An-Nazi'at ayat 40-41 yang berbunyi:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾

"Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya. Maka sesungguhnya surgalah tempat tinggalnya." (Q.S. An-Nazi'at, 40-41)

Kecerdasan emosional berkaitan dengan pengendalian nafsu. Kecerdasan ini mengarahkan seseorang untuk mengendalikan emosinya sehingga seseorang mampu mengambil keputusan secara cepat, tepat, dan akurat. Hal ini menunjukkan bahwa betapa pentingnya kecerdasan emosional dikembangkan sejak dini sebelum kecerdasan intelektual bahkan kecerdasan spiritual.

Dalam konteks pendidikan, kecerdasan emosional merupakan salah satu potensi yang harus dikembangkan. Fungsi pendidikan adalah membantu siswa dalam pengembangan dirinya, yaitu semua potensi, kecakapan, serta karakteristik pribadinya ke arah yang positif, baik bagi dirinya maupun lingkungannya. Dalam proses belajar, seorang siswa akan sangat dipengaruhi oleh kecerdasan emosionalnya. Keberhasilan siswa tidak hanya ditandai dengan prestasi akademisnya saja, tetapi juga harus dilihat dari kemampuan mengendalikan perilakunya dalam beretika dalam kehidupan sehari-hari. Emosional dalam hal ini sangat dibutuhkan, karena emosional menentukan apakah seseorang dapat atau tidak mengendalikan perilakunya. Oleh karena itu, kecerdasan

emosional dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa.

Berdasarkan pengalaman peneliti selaku guru Bimbingan dan Konseling dan hasil diskusi dengan rekan sejawat di SMA Negeri 76 Jakarta, diperoleh data bahwa beberapa siswa memiliki motivasi yang kurang untuk bersekolah, kadang-kadang bolos sekolah, keluar pada saat jam pelajaran, kurang disiplin dalam berpakaian seragam, dan cuek ketika diperingatkan oleh guru. Beberapa fenomena tersebut menunjukkan masih labilnya kecerdasan emosi siswa terutama berkaitan dengan aspek kecerdasan emosi yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan sosialnya.

Pengalaman emosi yang dialami oleh beberapa siswa di lingkungan keluarga maupun di lingkungan masyarakat cenderung mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosi para siswa. Mereka mengalami kesulitan untuk mengembangkan kecerdasan emosionalnya, yang ditunjukkan dengan masih ada kecenderungan siswa berperilaku kurang efektif, karena masih belum mampu mengatasi emosi negatif yang mereka alami seperti sedih, kecewa, putus asa, tidak berdaya, frustrasi, marah, dendam dan banyak lagi, sehingga emosi-emosi tersebut mempengaruhi daya juang mereka untuk mencapai kemajuan dalam hidupnya. Bimbingan dan konseling memiliki peranan yang sangat penting untuk perkembangan kecerdasan emosi anak.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti selaku guru Bimbingan dan Konseling berkewajiban melakukan pemecahan masalah rendahnya kecerdasan emosi siswa melalui tindakan penggunaan konseling *Rational Emotive Behavior*

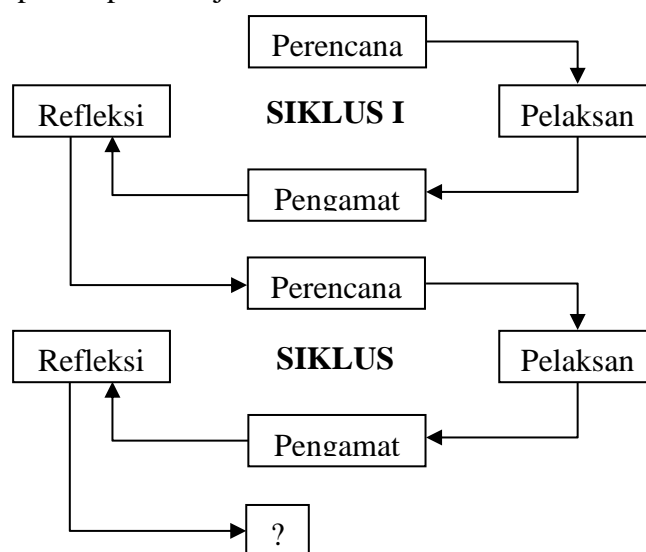
Therapy (REBT) yang dipelopori oleh Albert Ellis. REBT dipilih karena sesuai bila diberikan pada siswa yang mengalami persoalan emosi dan perilaku mereka di sekolah. Teknik REBT merupakan teknik konseling dimana konselor berupaya mengajak konseli menyadari pikiran-pikiran irasionalnya mengenai pengalaman tertentu, dan kemudian mengajak konseli menemukan pemikiran-pemikiran rasional yang akan memberikan kesadaran baru akan emosi yang dialaminya dan pembelajaran untuk menentukan sikap dan perilakunya. Teknik konseling REBT memiliki tujuan utama yaitu untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan siswa yang irasional dan ilogis menjadi rasional dan logis. Selain itu juga untuk menghilangkan gangguan-gangguan emosi yang merusak diri sendiri, seperti: rasa benci, rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, rasa was-was, rasa marah.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 76 Jakarta, yang beralamat di Jalan Tipar Cakung Jakarta Timur. Waktu pelaksanaan penelitian pada Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2018/2019, tepatnya pada bulan September sampai dengan Oktober 2018. Subyek penelitian ini adalah 30 siswa kelas XI SMA Negeri 76 Jakarta yang terdaftar pada Tahun Pelajaran 2018/2019. Cara pengambilan subyek penelitian dilakukan dengan membagikan kuesioner yang mengukur kecerdasan emosi kepada seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 76 Jakarta, selanjutnya dihitung skor kecerdasan emosi yang diperoleh dari jawaban siswa dan kemudian dipilih 30 siswa yang memperoleh

skor terendah. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan kelas (*action research*). Menurut Sanjaya (2015: 25), penelitian tindakan adalah kajian tentang situasi dengan maksud untuk meningkatkan kualitas tindakan melalui proses diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, pemantauan, dan mempelajari pengaruh yang ditimbulkan dari tindakannya.

Model penelitian tindakan yang digunakan yaitu model Kemmis dan Mc.Taggart. Hal ini karena model Kemmis dan Mc.Taggart berorientasi pada siklus spiral refleksi, dimana di dalamnya terdapat beberapa komponen diantaranya perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi serta perencanaan kembali untuk memperbaiki proses pembelajaran.



Desain Penelitian

Tindakan konseling REBT yang dilakukan pada setiap siklusnya meliputi tiga kali pertemuan/sesi, dengan rincian setiap pertemuan/sesinya sebagai berikut:

a. Siklus I

- 1) Pertemuan/sesi pertama, siswa diminta untuk membaca sebuah kisah

dan menemukan makna dari kisah tersebut yang kemudian direfleksikan dalam pengalamannya pribadi. Tujuan dari sesi pertama adalah untuk memberikan gambaran bahwa setiap pengalaman kehidupan selalu memiliki makna yang bisa positif atau negatif sesuai dengan cara pandang manusia tersebut dalam memaknai setiap pengalaman hidupnya.

- 2) Pertemuan/sesi kedua, siswa diajak untuk mendengarkan musik instrumental dan dibimbing untuk mengingat kembali pengalaman beberapa minggu terakhir yang menurut konseli sangat emosi dan cenderung mengganggu aktivitasnya, sesi ini diberi judul "Apa yang terjadi?". Pada sesi ini, tahapan konseling yang berlangsung adalah tahapan *Consequence* (C), yaitu tahapan di mana siswa mengungkapkan sikap dan perilaku emosi yang dialaminya beberapa waktu terakhir.
- 3) Pertemuan/sesi ketiga, diberi judul "Baik! Begitu ya! Aku pergi!" di mana dalam kisah tersebut, siswa diajak untuk memahami makna kisah tentang peristiwa sederhana yang ternyata dapat menimbulkan reaksi yang berlebihan dan mempermalukan diri sendiri. Pada sesi ini, siswa diajak memasuki tahapan *Antecedent* (A), yaitu siswa diajak untuk dapat menemukan peristiwa yang memicu perilaku dan sikap yang muncul pada sesi sebelumnya.

- 1) Pertemuan/sesi keempat, diberi judul "Yang Terbesar di Dunia" yang mengajak siswa untuk memaknai bahwa pikiran seringkali merupakan faktor terbesar yang mempengaruhi cara pandang dan sikap seseorang terhadap peristiwa tertentu, sehingga berdasarkan makna sikap tersebut, siswa diajak untuk menulis kembali pikiran-pikiran atau keyakinan irasional (*B/Belief*) yang muncul saat mengalami sebuah peristiwa yang telah diungkapkan pada sesi ketiga yang kemudian memunculkan sebuah reaksi tertentu yang telah diungkapkan pada sesi kedua.
- 2) Pertemuan/sesi kelima, diberi judul "Apa Ada Masalah?" Dalam sesi kelima siswa diajak untuk menemukan dan menyadari sumber dari perasaan dan perilaku emosi yang muncul pada sesi kedua dan keempat, yang kemudian didebat (*D/Dispute*) oleh konselor dengan tujuan mematahkan pikiran-pikiran irasional siswa
- 3) Pertemuan/sesi keenam, diberi judul "This Too Will Pas" yang diartikan "Inipun akan berlalu". Sesi enam merupakan sesi terakhir dimana siswa diajak untuk memasuki tahap terakhir dalam konseling REBT yaitu menemukan efek (*E/Effects*) dari pengalaman mengikuti konseling REBT, yang sebelumnya siswa diminta untuk membaca kisah yang berjudul "This Too Will Pass" kemudian diminta untuk menemukan makna di balik kisah

b. Siklus II

tersebut dan merefleksikannya terhadap pengalaman pribadinya.

A. Hasil Penelitian

1. Pra Siklus

Berdasarkan hasil penyebaran angket terhadap siswa kelas XI SMA Negeri 76 Jakarta yang bertujuan untuk mengukur tingkat kecerdasan emosi siswa sebelum tindakan penelitian diberikan. Data hasil pra siklus dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Hasil *Pre Test* Kecerdasan Emosi Siswa

Siswa	Jumlah	Prosentase (%)	Kategori
1	110	55,00	Rendah
2	108	54,00	Rendah
3	111	55,50	Rendah
4	109	54,50	Rendah
5	110	55,00	Rendah
6	103	51,50	Rendah
7	104	52,00	Rendah
8	103	51,50	Rendah
9	105	52,50	Rendah
10	105	52,50	Rendah
11	105	52,50	Rendah
12	105	52,50	Rendah
13	106	53,00	Rendah
14	105	52,50	Rendah
15	107	53,50	Rendah
16	110	55,00	Rendah
17	107	53,50	Rendah
18	106	53,00	Rendah
19	108	54,00	Rendah
20	105	52,50	Rendah

Siswa	Jumlah	Prosentase (%)	Kategori
21	106	53,00	Rendah
22	108	54,00	Rendah
23	106	53,00	Rendah
24	108	54,00	Rendah
25	108	54,00	Rendah
26	108	54,00	Rendah
27	108	54,00	Rendah
28	106	53,00	Rendah
29	109	54,50	Rendah
30	107	53,50	Rendah
Rata-rata	106,87	53,43	Rendah

Berdasarkan hasil *pre test* yang mengukur kecerdasan emosi terhadap 30 siswa dapat disimpulkan bahwa siswa sebelum mendapat perlakuan berupa layanan konseling REBT diperoleh nilai rata-rata sebesar 106,87 yang lebih rendah dari nilai rata-rata teoritik sebesar 150, rata-rata prosentase skor hanya mencapai 53,43% dari prosentase ideal sebesar 100%. Jadi dapat diketahui bahwa 30 siswa yang dijadikan subyek penelitian memiliki tingkat kecerdasan emosi masuk dalam kategori rendah.

Tindakan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

Siklus I

Siklus I dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Perlakuan konseling REBT dengan pendekatan naratif pada tindakan siklus I dilakukan dalam tiga kali pertemuan/sesi. Adapun rincian setiap

pertemuannya dapat dijelaskan sebagai berikut:

Pertemuan pertama, siswa diminta untuk membaca sebuah kisah dan menemukan makna dari kisah tersebut yang kemudian direfleksikan dalam pengalamannya pribadi. Tujuan dari sesi pertama adalah untuk memberikan gambaran bahwa setiap pengalaman kehidupan selalu memiliki makna yang bisa positif atau negatif sesuai dengan cara pandang manusia tersebut dalam memaknai setiap pengalaman hidupnya.

Pertemuan kedua, siswa diajak untuk mendengarkan musik instrumental dan dibimbing untuk mengingat kembali pengalaman beberapa minggu terakhir yang menurut konseli sangat emosi dan cenderung mengganggu aktivitasnya, sesi ini diberi judul "Apa yang terjadi?". Pada sesi ini, tahapan konseling yang berlangsung adalah tahapan *Consequence* (C), yaitu tahapan di mana siswa mengungkapkan sikap dan perilaku emosi yang dialaminya beberapa waktu terakhir.

Sesi ketiga, diberi judul "Baik! Begitu ya! Aku pergi!" di mana dalam kisah tersebut, siswa diajak untuk memahami makna kisah tentang peristiwa sederhana yang ternyata dapat menimbulkan reaksi yang berlebihan dan mempermalukan diri sendiri. Pada sesi ini, siswa diajak memasuki tahapan *Antecedent* (A), yaitu siswa diajak untuk dapat menemukan peristiwa yang memicu perilaku dan sikap yang muncul pada sesi sebelumnya.

Hasil Observasi Sikap Siswa dalam Kegiatan Konseling REBT Pada Siklus I

No	Aspek Yang Diamati	Skor Ideal	Perolehan Skor
1	Semangat siswa dalam mengikuti konseling REBT.	3	2
2	Keberanian mengungkapkan permasalahan yang dihadapi.	3	2
3	Kemampuan memisahkan keyakinan yang rasional dan keyakinan irasional.	3	2
4	Keterbukaan siswa dalam menjawab pertanyaan.	3	2
5	Keaktifan siswa menanggapi permasalahan.	3	2
6	Kepuasan siswa menerima saran dari teman atau guru/peneliti/konselor.	3	2
	Jumlah Skor	18	12
	Rata-rata Skor	3,00	2,00
	Prosentase Keberhasilan	66,67%	

Berdasarkan hasil lembar observasi terhadap siswa saat kegiatan konseling REBT berlangsung yang dinilai dengan 6 aspek dapat diketahui bahwa rata-rata perolehan skor sebesar 2,00 dari skor ideal sebesar 3,00 dengan prosentase keberhasilan mencapai 66,67%. Skor tersebut menunjukkan bahwa

keaktifan, sikap, dan perilaku siswa dalam kegiatan konseling REBT belum sesuai dengan harapan. Oleh karena itu perlu ada peningkatan keaktifan, sikap dan perilaku siswa dengan cara guru melakukan perbaikan pelaksanaan konseling pada siklus berikutnya.

a) Kecerdasan Emosi Siswa

Setelah pemberian layanan konseling REBT selesai dilaksanakan pada siswa maka selanjutnya diberikan *post test* yang berupa skala kecerdasan emosi dengan jumlah pernyataan 50 butir. Berikut ini adalah hasil *post test* pada siklus I.

Hasil *Post Test* Kecerdasan Emosi Siswa Pada Siklus I

Siswa	Jumlah	Prosentase (%)	Kategori
1	151	75,50	Sedang
2	150	75,00	Sedang
3	151	75,50	Sedang
4	147	73,50	Sedang
5	179	89,50	Tinggi
6	147	73,50	Sedang
7	144	72,00	Sedang
8	141	70,50	Sedang
9	142	71,00	Sedang
10	147	73,50	Sedang
11	150	75,00	Sedang
12	145	72,50	Sedang
13	148	74,00	Sedang
14	146	73,00	Sedang
15	178	89,00	Tinggi
16	147	73,50	Sedang

Siswa	Jumlah	Prosentase (%)	Kategori
17	143	71,50	Sedang
18	149	74,50	Sedang
19	176	88,00	Tinggi
20	145	72,50	Sedang
21	148	74,00	Sedang
22	149	74,50	Sedang
23	148	74,00	Sedang
24	150	75,00	Sedang
25	145	72,50	Sedang
26	177	88,50	Tinggi
27	144	72,00	Sedang
28	146	73,00	Sedang
29	144	72,00	Sedang
30	145	72,50	Sedang
Rata-rata	150,73	75,37	Sedang

Berdasarkan hasil *post test* pada 30 siswa setelah mendapat perlakuan berupa layanan konseling REBT pada siklus I, diperoleh nilai rata-rata sebesar 150,73 yang sudah mencapai nilai rata-rata teoritik sebesar 150, rata-rata prosentase skor mencapai 75,37% dari prosentase ideal sebesar 100%. Jadi dapat diketahui bahwa siswa setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling REBT pada siklus I mengalami peningkatan tingkat kecerdasan emosinya, di mana tingkat kecerdasan emosi masuk dalam kategori sedang.

Siklus II

Siklus II dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Perlakuan konseling REBT dengan pendekatan naratif pada

Pada Siklus II

tindakan siklus II dilakukan dalam tiga kali pertemuan/sesi. Adapun rincian setiap pertemuannya dapat dijelaskan sebagai berikut:

Pertemuan pertama, diberi judul "Yang Terbesar di Dunia" yang mengajak siswa untuk memaknai bahwa pikiran seringkali merupakan faktor terbesar yang mempengaruhi cara pandang dan sikap seseorang terhadap peristiwa tertentu, sehingga berdasarkan makna sikap tersebut, siswa diajak untuk menulis kembali pikiran-pikiran atau keyakinan irasional (*B/Belief*) yang muncul saat mengalami sebuah peristiwa yang telah diungkapkan pada sesi ketiga yang kemudian memunculkan sebuah reaksi tertentu yang telah diungkapkan pada sesi kedua.

Pertemuan kedua, diberi judul "Apa Ada Masalah?" Dalam sesi kelima siswa diajak untuk menemukan dan menyadari sumber dari perasaan dan perilaku emosi yang muncul pada sesi kedua dan keempat, yang kemudian didebat (*D/Dispute*) oleh konselor dengan tujuan mematahkan pikiran-pikiran irasional siswa.

Petemuan ketiga, diberi judul "This Too Will Pas" yang diartikan "Inipun akan berlalu". Sesi enam merupakan sesi terakhir dimana siswa diajak untuk memasuki tahap terakhir dalam konseling REBT yaitu menemukan efek (*E/Effects*) dari pengalaman mengikuti konseling REBT, yang sebelumnya siswa diminta untuk membaca kisah yang berjudul "This Too Will Pass" kemudian diminta untuk menemukan makna di balik kisah tersebut dan merefleksikannya terhadap pengalaman pribadinya.

Hasil Observasi Sikap Siswa dalam Kegiatan Konseling REBT

No	Aspek Yang Diamati	Skor Ideal	Perolehan Skor
1	Semangat siswa dalam mengikuti konseling REBT.	3	3
2	Keberanian mengungkapkan permasalahan yang dihadapi.	3	3
3	Kemampuan memisahkan keyakinan yang rasional dan keyakinan irasional.	3	2
4	Keterbukaan siswa dalam menjawab pertanyaan.	3	3
5	Keaktifan siswa menanggapi permasalahan.	3	2
6	Kepuasan siswa menerima saran dari teman atau guru/peneliti/konselor.	3	3
	Jumlah Skor	18	16
	Rata-rata	3,00	2,67

Skor	
Prosentase Keberhasilan	88,89%

Berdasarkan hasil lembar observasi terhadap siswa saat kegiatan konseling REBT berlangsung yang dinilai dengan 6 aspek dapat diketahui bahwa rata-rata perolehan skor sebesar 2,67 dari skor ideal sebesar 3,00 dengan prosentase keberhasilan mencapai 88,89%. Skor tersebut menunjukkan bahwa keaktifan, sikap, dan perilaku siswa dalam kegiatan konseling REBT mengalami peningkatan dibandingkan pada siklus I yang hanya mencapai 66,67%. Artinya, keaktifan, sikap dan perilaku siswa telah sesuai dengan harapan.

Hasil *Post Test* Kecerdasan Emosi Siswa Pada Siklus II

Siswa	Jumlah	Prosentase (%)	Kategori
1	157	78,50	Sedang
2	176	88,00	Tinggi
3	178	89,00	Tinggi
4	160	80,00	Sedang
5	181	90,50	Tinggi
6	176	88,00	Tinggi
7	160	80,00	Sedang
8	176	88,00	Tinggi
9	180	90,00	Tinggi
10	156	78,00	Sedang
11	160	80,00	Sedang
12	157	78,50	Sedang
13	176	88,00	Tinggi

Siswa	Jumlah	Prosentase (%)	Kategori
14	158	79,00	Sedang
15	179	89,50	Tinggi
16	158	79,00	Sedang
17	160	80,00	Sedang
18	176	88,00	Tinggi
19	178	89,00	Tinggi
20	156	78,00	Sedang
21	177	88,50	Tinggi
22	156	78,00	Sedang
23	176	88,00	Tinggi
24	177	88,50	Tinggi
25	158	79,00	Sedang
26	180	90,00	Tinggi
27	163	81,50	Sedang
28	157	78,50	Sedang
29	161	80,50	Sedang
30	175	87,50	Tinggi
Rata-rata	167,93	83,97	Sedang

Berdasarkan hasil *post test* pada 30 siswa setelah mendapat perlakuan berupa layanan konseling REBT pada siklus II, diperoleh nilai rata-rata sebesar 167,93 yang telah mencapai di atas nilai rata-rata teoritik sebesar 150, rata-rata prosentase skor mencapai 83,97% dari prosentase ideal sebesar 100%. Jadi dapat diketahui bahwa siswa setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling REBT pada siklus II mengalami peningkatan tingkat kecerdasan emosinya, di mana tingkat kecerdasan emosi masuk dalam kategori sedang.

Pembahasan

Untuk mengetahui peningkatan kecerdasan emosi siswa setelah pelaksanaan konseling REBT, maka dalam penelitian ini akan dipaparkan perubahan kecerdasan emosi pada siswa sebelum dan sesudah mendapatkan layanan konseling REBT.

Perubahan Kecerdasan Emosi Siswa antara Sebelum dan Sesudah Memperoleh Layanan Konseling REBT

Siswa	Pre Test	Kategori	Post Test Siklus II	Kategori	Prosentase Kenaikan
	20	Rendah	78,00	Sedang	48,57
	21	Rendah	88,50	Tinggi	66,98
	22	Rendah	78,00	Sedang	44,44
	23	Rendah	88,00	Tinggi	66,04
	24	Rendah	88,50	Tinggi	63,89
	25	Rendah	79,00	Sedang	46,30
	26	Rendah	90,00	Tinggi	66,67
	27	Rendah	81,50	Sedang	50,93
	28	Rendah	78,50	Sedang	48,11
	29	Rendah	80,50	Sedang	47,71
	30	Rendah	87,50	Tinggi	63,55
	53,43	Rendah	83,97	Sedang	57,14
1	55,00	Rendah	78,50	Sedang	42,73
2	54,00	Rendah	88,00	Tinggi	62,96
3	55,50	Rendah	89,00	Tinggi	60,36
4	54,50	Rendah	80,00	Sedang	46,79
5	55,00	Rendah	90,50	Tinggi	64,55
6	51,50	Rendah	88,00	Tinggi	70,87
7	52,00	Rendah	80,00	Sedang	53,85
8	51,50	Rendah	88,00	Tinggi	70,87
9	52,50	Rendah	90,00	Tinggi	71,43
10	52,50	Rendah	78,00	Sedang	48,57
11	52,50	Rendah	80,00	Sedang	52,38
12	52,50	Rendah	78,50	Sedang	49,52
13	53,00	Rendah	88,00	Tinggi	66,04
14	52,50	Rendah	79,00	Sedang	50,48
15	53,50	Rendah	89,50	Tinggi	67,29
16	55,00	Rendah	79,00	Sedang	43,64
17	53,50	Rendah	80,00	Sedang	49,53
18	53,00	Rendah	88,00	Tinggi	66,04
19	54,00	Rendah	89,00	Tinggi	64,81

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa siswa yang menjadi subyek penelitian yaitu sebanyak 30 siswa setelah diberikan perlakuan konseling REBT mengalami peningkatan kecerdasan emosi, yaitu 15 siswa berada pada kategori sedang dan 15 siswa berada pada kategori tinggi. Peningkatan kecerdasan emosi siswa tersebut ditunjukkan dari jumlah skor dan hasil prosentase pada masing-masing siswa.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa kelas XI SMA adalah siswa remaja pada rentang usia 15-17 tahun. Pada usia ini, siswa mengalami banyak perubahan kepribadian baik secara fisik, psikologis, sosial maupun emosional. Masa remaja memiliki ciri-ciri yang membedakannya dari masa sebelum dan sesudahnya. Masa remaja disebut masa diantara anak-anak dan dewasa,

mereka masih memiliki ciri-ciri tertentu yang mempengaruhi kecenderungan emosionalnya.

Karakteristik yang ditemukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 76 Jakarta adalah adanya keterikatan dengan teman sebaya lainnya, tidak mau dan tidak suka bila dianggap anak-anak oleh orang tua atau guru, memiliki tokoh yang sangat diidolakan seperti tokoh boyband korea seperti yang saat ini marak di kalangan remaja, dan mudah takut mengutarakan sesuatu dan mencoba sesuatu yang baru meski mereka menyatakan ingin. Ciri-ciri ini senada dengan ciri-ciri remaja yang disebutkan Hurlock (2000) antara lain bahwa masa remaja adalah masa peralihan sehingga mereka tidak bisa disebut anak-anak namun juga belum pantas dianggap dewasa, masa remaja adalah masa perubahan di mana remaja mengalami transformasi baik dari sisi fisik, minat sosial, mental dan moral serta emosinya.

Masa remaja adalah masa bermasalah karena keinginan kuat mereka akan sesuatu hal yang baru namun seringkali dipandang belum pantas bagi orang tua, sehingga sering terjadi perbedaan pendapat yang memicu konflik tertentu antara remaja dan orang dewasa. Masa remaja adalah masa mencari identitas, itulah mereka selalu mencari tokoh idola untuk dijadikan panutan. Masa remaja adalah masa di ambang dewasa, mereka belum mampu sepenuhnya berpikir rasional dan objektif terhadap dirinya, sehingga remaja saat ini seringkali dilanda kegelisahan atas apapun pengalaman mereka.

Perubahan secara fisik, psikologis, sosial tentu mempengaruhi pula perkembangan emosional remaja. Masa remaja awal ini masih pada batas antara masa anak-anak dan masa dewasa. Mereka

tidak lagi bisa disebut anak-anak, namun belum dapat dikatakan dewasa, sehingga perilaku dan perkembangan mereka pada tahap ini sangat rumit dan seringkali membingungkan bagi guru atau orang tua. Namun dengan pendampingan yang baik, remaja ini akan memahami perubahan yang terjadi dalam dirinya secara menyeluruh, sehingga diharapkan remaja ini akan memiliki pemahaman yang tepat terhadap kepribadiannya.

Karakteristik remaja itu sendiri menjadi bahan yang cukup rumit bagi orang tua dan guru untuk dipahami. Masa remaja seringkali dikenal sebagai masa mencari jati diri yang oleh Erickson disebut sebagai *ego identity* (Ali dan Asrori, 2016: 16). Ini terjadi karena secara fisik mereka bukan lagi anak-anak melainkan seperti orang dewasa, namun jika mereka diperlakukan atau diberi tanggungjawab sebagai orang dewasa, ternyata mereka belum dapat menunjukkan sikap dewasa. Remaja juga pada umumnya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi sehingga seringkali mencoba-coba, suka menghayal yang tinggi, mudah merasa gelisah dan sudah berani melakukan pertentangan atau bahkan perlawanan jika dirinya merasa disepelekan atau tidak dihormati oleh orang lain. Sikap-sikap yang dinyatakan oleh Ali dan Asrori tersebut mendukung data observasi dalam penelitian ini bahwa siswa di SMA Negeri 76 Jakarta menunjukkan beberapa sikap berikut:

Siswa seringkali merasa tidak dimengerti oleh orang tuanya karena masih sering dilarang melakukan kegiatan tertentu. Seperti ketika salah satu siswa dalam kelompok konseling menyatakan ingin jalan-jalan menghilangkan suntuk setelah ujian,

beberapa detik kemudian menyangkalnya sendiri dengan mengatakan takut dimarahi oleh orang tua. Tentu pernyataan siswa tersebut yang tampak sederhana, bagi siswa tersebut ada semacam pertentangan antara keinginannya untuk jalan-jalan dengan pesan orang tuanya untuk segera pulang setelah selesai dengan urusan di sekolah. Pada umumnya remaja sering mengalami kebingungan di saat pendapat atau keinginannya ditentang oleh orang tuanya, sehingga menyebabkan muncul keinginan untuk melepaskan diri dari orang tuanya, namun kemudian ditentangnya sendiri karena masih ada keinginan untuk mendapatkan rasa aman dari keluarga.

Siswa masih lebih percaya diri ketika bersama-sama dengan teman satu kelompoknya. Hal ini nampak ketika salah satu siswa datang lebih awal, siswa tersebut menunjukkan ekspresi malu, canggung dan kurang percaya diri saat berbincang dengan konselor. Namun setelah satu persatu temannya datang, siswa tersebut menjadi lebih percaya diri untuk mengungkapkan sesuatu. Menurut Ali dan Asrori (2016: 17), masa remaja adalah masa menjalin hubungan sosial yang akrab dengan teman sebaya yang biasanya memiliki minat yang sama, yang sering disebut sebagai sahabat atau genk. Aktivitas kelompok ini terbentuk karena adanya begitu banyak keinginan yang mereka miliki untuk mewujudkan sesuatu namun memiliki kendala, salah satunya materi atau uang, sehingga mereka menjalin kelompok untuk saling berbagi sehingga keinginan mereka dapat terpenuhi, dalam arti kendala yang ada dapat teratasi dalam kelompok.

Pada umumnya remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (*high curiosity*). Dorongan rasa ingin tahu yang begitu tinggi menimbulkan keinginan yang tinggi untuk mengalami, berpetualang, menjelajah dan mencoba segala sesuatu yang belum pernah dialaminya, termasuk keinginan untuk bisa menjadi seperti orang dewasa. Akibatnya, tak jarang ditemui di sekolah-sekolah, termasuk di SMA Negeri 76 Jakarta, beberapa siswa laki-laki yang secara sembunyi-sembunyi merokok di lingkungan sekolah, atau siswa perempuan yang mencoba berdandan seperti wanita dewasa, sedangkan aturan sekolah dengan tegas melarang.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Melalui konseling REBT dapat meningkatkan kecerdasan emosi siswa kelas XI SMA Negeri 76 Jakarta. Hal ini ditunjukkan dari perolehan nilai rata-rata kecerdasan emosi siswa sebelum diberikan perlakuan konseling REBT sebesar 106,87 dengan kategori rendah, yang mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan konseling REBT diperoleh skor rata-rata sebesar 167,93 dengan kategori sedang.
2. Program intervensi konseling REBT merupakan layanan fasilitasi yang diberikan peneliti sebagai konselor kepada siswa sebagai konseli melalui tahapan-tahapan konseling REBT yang saling berkesinambungan dengan menggunakan pendekatan naratif yaitu lebih menekankan pada pemaknaan konseli dalam memahami dan kemudian merefleksikannya terhadap pengalaman

kehidupannya lalu menuliskannya sebagai bahan evaluasi di akhir konseling. Tahapan konseling REBT dengan pendekatan naratif dalam penelitian ini dilaksanakan dalam enam sesi. Secara keseluruhan isi dan proses konseling telah mengungkap aspek-aspek dalam kecerdasan emosi yaitu:

- a. Siswa menjadi lebih menyadari kemampuan dan potensi serta kecenderungan emosional dalam dirinya sehingga menjadi lebih percaya diri.
- b. Siswa mampu untuk lebih mampu mengendalikan emosi dan mengelolanya secara lebih positif serta belajar untuk lebih fleksibel dalam menghadapi setiap perubahan.
- c. Siswa menjadi lebih optimis dalam menghadapi stress.
- d. Siswa mengalami proses berempati dengan teman lainnya yang mengalami persoalan, dalam proses konseling kelompok.
- e. Siswa menjadi berani untuk mengkomunikasikan persoalannya kepada konselor dan teman kelompok sehingga dapat saling mendapatkan solusi dan mengelola konflik baik dengan diri sendiri ataupun dengan orang lain secara lebih efektif.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian sebagai upaya meningkatkan kecerdasan emosi siswa kelas XI SMA Negeri 76 Jakarta, beberapa saran yang perlu dipertimbangkan antara lain:

Rekan-rekan Guru Bimbingan dan Konseling

Konseling REBT dengan pendekatan naratif efektif untuk meningkatkan

kecerdasan emosi siswa kelas XI SMA Negeri 76 Jakarta. Dengan demikian guru bimbingan dan konseling dapat melakukan konseling REBT dengan pendekatan naratif dengan langkah dan pertimbangan berikut:

- a. Mengidentifikasi kecerdasan emosi siswa dengan memberikan instrumen kecerdasan emosi atau dengan wawancara dan observasi.
- b. Mengidentifikasi hobi dan bakat yang dimiliki siswa untuk memberikan pendekatan yang lebih efektif bagi siswa selain naratif.
- c. Dalam wawancara konseling REBT, guru bimbingan dan konseling tetap mengikuti tahapan-tahapan konseling REBT yaitu mengajak siswa untuk dapat mengungkapkan perilaku emosional yang terjadi beberapa waktu terakhir (*consequence*), kemudian meminta siswa untuk mengingat, merefleksi dan mengungkapkan peristiwa yang melatarbelakangi perilakunya (*antecedent*) dan pikiran yang muncul sehingga perilaku tersebut muncul (*belief*).
- d. Setelah siswa mengungkapkan kegiatan tahapan tersebut, guru bimbingan dan konseling memberikan pertanyaan-pertanyaan yang tujuannya adalah mendebat (*dispute*) pikiran dan keyakinan irasional yang muncul, sampai siswa memahami dan menemukan keyakinan atau pikiran baru yang lebih rasional.
- e. Guru bimbingan dan konseling mengajak siswa untuk menemukan efek (*effect*) dari konseling yang sudah dilakukan, menemukan pemahaman baru dan rencana baru untuk mengubah sikap atau

perilaku emosionalnya yang disebabkan adanya pikiran dan keyakinan irasional.

- f. Berkaitan dengan pendekatan naratif, guru bimbingan dan konseling dapat memberikan kisah-kisah inspirasional yang relevan untuk mengungkap tahapan konseling yang sedang dibahas untuk membantu membuka pikiran mengenai fokus konseling.

Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan atau bahan pertimbangan penelitian lain, dengan mempertimbangkan beberapa hal berikut:

Kuesioner penelitian ini bersifat tertutup, sehingga tidak memungkinkan seluruh aspek dan indikator kecerdasan emosi siswa tertuang dalam penelitian ini. Ada baiknya apabila hendak melakukan penelitian semacam ini, perlu untuk lebih mendalam melakukan wawancara untuk mengungkap pikiran-pikiran irasional yang mempengaruhi kecerdasan emosi siswa. Mengembangkan atau menggunakan pendekatan lain selain pendekatan naratif untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa sehingga dapat dilihat secara empiris perbedaan keefektifan pendekatan yang digunakan untuk meningkatkan kecerdasan emosi.

Daftar Pustaka

- Ali dan Asrori. 2016. *Psikologi Remaja Perkembangan Siswa*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, Gerald. 2015. *Teori dan Praktek Konseling*. Bandung: PT. Eresco.
- Goleman. 2016. *Kecerdasan Emosional*. Diterjemahkan Hermaya. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Darwis, Hude. 2016. *Emosi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hurlock, Elizabeth. 2012. *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Latipun. 2011. *Psikologi Konseling (Edisi Ketiga)*. Malang: UMM Press.
- Lindah, Campbell, Bruce, Campbell, & Dickinson, Dee. 2012. *Multiple Intellience. Metode Terbaru Melesatkan Kecerdasan*. Depok: Inisiasi Press.
- Natawidjaya, Rochman. 2015. *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press.
- Prayitno, Hadi. 2013. *L3 Layanan Konseling Perorangan*. Padang: Universitas Negeri Padang Press.
- Pujosuwarno, Sayekti. 2013. *Berbagai Pendekatan Konseling*. Yogyakarta: Menara Mas Offset.
- Purwanto, Ngalim. 2013. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2016. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Surya, Muhamad. 2013. *Teori-teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- _____. 2016. *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Takwin, Bagus. 2017. *Psikologi Naratif: Membaca Manusia Sebagai Kisah*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Willis, Sofyan S. 2014. *Konseling Individual Teori dan Praktik*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2015. *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta.