

**MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSI DENGAN MENGGUNAKAN
KONSELING *CLIENT CENTERED* PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI
3 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018**

(Skripsi)

Oleh

TRI SUTISNA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2018**

ABSTRAK

MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSI DENGAN MENGGUNAKAN KONSELING *CLIENT CENTERED* PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018

Oleh

TRI SUTISNA

Masalah dalam penelitian ini kecerdasan emosi siswa masih rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kecerdasan emosi dengan menggunakan konseling *client centered* pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018. Metode penelitian ini bersifat eksperimen semu dengan *pretest-posttest design*. Subjek penelitian sebanyak lima siswa yang memiliki kecerdasan emosi rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kecerdasan emosi. Hasil analisis data dari *pretest* dan *posttest* kecerdasan emosi menggunakan uji beda *Wilcoxon*. Hasil analisis statistik menunjukkan $Z_{hitung} = -2,023 < Z_{tabel} = 0,018$, $p = 0,043$; $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini artinya kecerdasan emosi siswa dapat ditingkatkan dengan konseling *client centered*.

Kata kunci: bimbingan dan konseling, kecerdasan emosi, konseling *client centered*

Abstract

***IMPROVING EMOTIONAL INTELLIGENCE BY USING
CLIENT CENTERED COUNSELING ON STUDENTS CLASS XI
SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG IN ACADEMIC YEAR 2017/2018***

By

Tri Sutisna

The problem of this research was the lowness of student's emotional intelligence. The purpose of this research was to know the improvement of the emotional intelligence by using client centered counseling in students of class XI Senior High School 3 Bandar Lampung in academic year 2017/2018. The method of this research was a quasi experiment with the pretest-posttest design. The subjects of this research were much as five students who have low emotional intelligence. The data collection technique was using emotional intelligence scale. The results of data was analyzed from pretest and posttest of emotional intelligence using Wilcoxon test. The results of statistics analyzed was showing that $Z_{count} = -2,023 < Z_{table} = 0,018$, $p = 0,043$; $p < 0,05$, so it can be concluded that H_0 was rejected and H_a was accepted. That meant the student's emotional intelligence can be improved with client centered counseling.

Keywords: *guidance and counseling, emotional intelligence, client centered counseling*

**MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSI DENGAN MENGGUNAKAN
KONSELING *CLIENT CENTERED* PADA SISWA KELAS XI SMA
NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018**

Oleh

TRI SUTISNA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2018**

Judul Skripsi : **MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSI DENGAN
MENGUNAKAN KONSELING *CLIENT CENTERED*
PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 BANDAR
LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018**

Nama Mahasiswa : *Tri Sutisna*

Nomor Pokok Mahasiswa : 1313052060

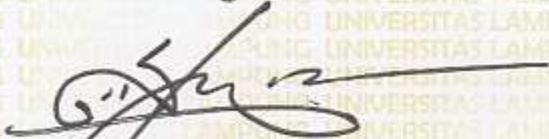
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

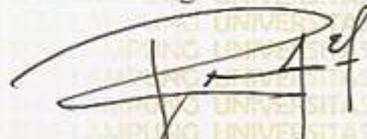
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Pembimbing Utama

Pembimbing Pembantu


Drs. Yusmansyah, M.Si.
NIP 19600112 198503 1 004


Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons.
NIP 19810123 2006041 003

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP 19600328 198603 2 002

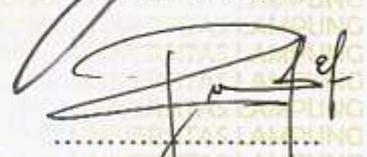
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Yusmansyah, M.Si.

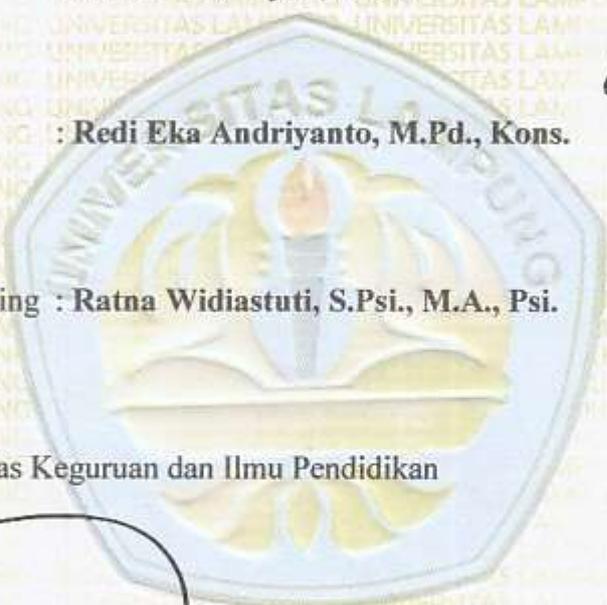
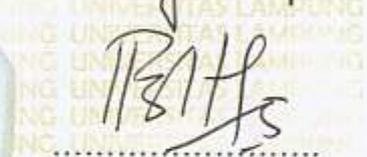


Sekretaris : Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons.



Penguji

Bukan Pembimbing : Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum
NIP 19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 21 Maret 2018

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tri Sutisna
Nomor Pokok Mahasiswa : 1313052060
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **"MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSI DENGAN MENGGUNAKAN KONSELING CLIENT CENTERED PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018"** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Juli 2017. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 6 April 2018
Yang menyatakan,

METERAI
TEMPEL
R988AEF983335713
6000
ENAM RIBURUPIAH
Tri Sutisna
NPM 1313052060



RIWAYAT HIDUP



Penulis Tri Sutisna lahir di Serang 27 Februari 1995 sebagai anak ketiga dari tiga bersaudara, dari pasangan Bapak Marwan S. dan Ibu Sri Utami.

Pendidikan yang pernah di tempuh :

1. Sekolah Dasar Negeri 1 Tanjung Agung, Bandar Lampung diselesaikan Tahun 2007,
2. Sekolah Menengah Pertama Nusantara, Bandar Lampung diselesaikan Tahun 2010,
3. Sekolah Menengah Atas Arjuna, Bandar Lampung diselesaikan Tahun 2013.

Kemudian Tahun 2013, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Penerimaan Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Selanjutnya pada bulan Juli – Agustus 2016 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) di SMA Bangun Cipta Rumbia, Kecamatan Rumbia, Lampung Tengah, kedua kegiatan tersebut dilaksanakan di Desa Rekso Binangun, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah.

MOTTO

**"Barang siapa bersungguh-sungguh, sesungguhnya kesungguhannya itu adalah
untuk dirinya sendiri".**

(QS. Al Ankabut, Ayat 6)

"Sesungguhnya sesudah kesukaran itu ada kemudahan.

**Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan
sungguh-sungguh (urusan) yang lain, Dan berharaplah kepada Tuhanmu".**

(QS. Al Insyirah, Ayat 6-8)

SANWACANA

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul "Meningkatkan Kecerdasan Emosi Dengan Menggunakan Konseling *Client Centered* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018". Adapun maksud penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas Lampung.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
2. Ibu Dr. Riswanti Rini., M. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
3. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
Sekaligus pembimbing utama terima kasih atas kesediaannya memberikan bimbingan, saran dan kritik yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini;
4. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi., Sebagai dosen pembahas yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis selama kuliah;

5. Bapak Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons., selaku Pembimbing Pembantu dan yang telah memberikan motivasi, bantuan, semangat dan bimbingan serta arahan kepada penulis selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik;
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Unila. Terima kasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini;
7. Bapak dan Ibu staf dan karyawan FKIP Unila, terima kasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan segala keperluan administrasi;
8. Drs. Hi. Edwar Hidayat, M.Pd., selaku Wakil Kepala SMA Negeri 3 Bandar Lampung dan guru bimbingan dan konseling, terima kasih telah berkenan memberikan izin dan kesediaannya membantu penulis untuk melaksanakan penelitian;
9. Kedua orang tuaku tercinta, terimakasih atas semua yang telah diberikan untukku, do'a, kasih sayang, senyuman, serta segala pengorbanan kalian untukku yang tiada pernah bisa dinilai dari segi apapun;
10. Kedua Kakakku tersayang Rio Sunarya dan Fiqi suryana serta seluruh Keluarga besarku terima kasih atas do'a dan dukungan yang diberikan kepadaku;
11. Untuk orang yang selalu mendoakan ku yang selalu memberikan semangat dan selalu menemani penulis dikala sedang jenuh terimakasih kepada Bella Vanenti.
12. Sahabat-sahabat seperjuanganku bimbingan dan konseling Unila angkatan 2013: Agusdin, Biner, Budi, Ahmad, Febriono, Akmal, Romulus, Rian, Dani, Najib, Feri, Dandy, Anton, Ica, Sintia, Lilis, Riska, Lisa, Yuyu, Ade, Catur,

Fitri, Yulia, Nisfi, Hoirum, Ines, Lita, Siska, Maya, terimakasih untuk kebersamaannya selama ini. Suka dan duka kita bersama saat mencari ilmu untuk masa depan kita kelak dan tentunya untuk mencapai ridho Allah SWT;

13. Semua sahabat KKN dan PPL desa Rekso Binangun, Lampung Tengah yaitu: Rido, Intan, Diara, Karlina, April, Hikmah, Chusna, Widya , Pak Iwan dan Ibu. Pengalaman yang tidak terlupakan bersama kalian selama 40 hari;
14. Kakak-kakak dan adik-adik tingkat Bimbingan dan Konseling Unila terima kasih untuk do'a dan dukungannya;
15. Semua siswa SMA Negeri 3 Bandar Lampung khususnya kelas XI, Bintang Saputra, Berlin, Fauziyah, Annisa, dan M. Bintang. Terimakasih atas perhatian, kerjasama, dan dukungannya.
16. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih.
17. Almamaterku tercinta.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 21 Maret 2018

Penulis

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT atas terselesaikan nya penulisan skripsi ini yang

kupersembahkan karya kecilku ini pada :

Teruntuk ayahanda Marwan S dan Ibu Sri Utami,

Tak lebih, hanya sebuah karya sederhana ini yang bisa kupersembahkan.

Khusus bagi ibundaku, aku ingin kau merasa bangga

Telah melahirkanku ke dunia ini.

Kakakku yang kusayang : Rio Sunarya, S.Kom. dan Fiqi Suryana, S.Kom.

Serta keluarga besarku.

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
1. Latar Belakang.....	1
2. Identifikasi Masalah.....	5
3. Pembatasan Masalah.....	6
4. Perumusan Masalah	6
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
1. Tujuan Penelitian	6
2. Manfaat Penelitian.....	7
C. Ruang Lingkup Penelitian	7
D. Kerangka Pemikiran	8
E. Hipotesis	11

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecerdasan Emosi Dalam Bimbingan Pribadi	12
1. Bidang Bimbingan Pribadi.....	12
2. Pengertian Kecerdasan Emosi	17
3. Dimensi Kecerdasan Emosi	18
4. Fungsi Emosi Dalam Kehidupan Manusia.....	20
5. Model Kecerdasan Emosi	21
6. Bentuk Perubahan Fisiologis Yang Diakibatkan Oleh Emosi	23
B. Konseling <i>Client Centered</i>	26
1. Pengertian Konseling <i>Client Centered</i>	26
2. Dasar Pandangan <i>Client Centered</i> tentang individu.....	27
3. Ciri-ciri Hubungan Konseling <i>Client Centered</i>	27
4. Karakteristik Konseling <i>Client Centered</i>	28
5. Proses Konseling	29
6. Hakikat Konseling	30
7. Fungsi Bimbingan dan Konseling	32
8. Tujuan Bimbingan dan Konseling.....	35
9. Bidang Bimbingan dan Konseling.....	36
C. Peningkatan Kecerdasan Emosi dengan Konseling <i>Client Centered</i> .	38

III. METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
B. Metode Penelitian	40
C. Subjek Penelitian	41
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	42
1. Variabel Penelitian	42
2. Definisi Operasional	42
E. Metode Pengumpulan Data	43
1. Skala	43
F. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	46
1. Uji Validitas instrumen.....	46
2. Uji Reliabilitas	47
G. Teknik Analisis Data	47

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	50
1. Gambaran Subjek Penelitian Sebelum Diberikan Perlakuan Konseling <i>Client Centered</i>	50
2. Deskripsi data	52
3. Pelaksanaan Kegiatan Konseling <i>Client Centered</i>	53
4. Data Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	56
5. Analisis Data Hasil Penelitian	57
B. Pembahasan	58
1. Tahap-Tahap Pelaksanaan Konseling <i>Client Centered</i>	58
2. Deskripsi Hasil dari Setiap Pertemuan Pelaksanaan Konseling <i>Client Centered</i>	59
3. Pembahasan Penelitian	93

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	100
B. Saran	100
1. Kepada Siswa SMA Negeri 3 Bandar Lampung.....	100
2. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling	101
3. Kepada Peneliti Lain	101

DAFTAR PUSTAKA.....	102
---------------------	-----

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Alternatif Jawaban Skala	44
3.2 Kisi-kisi Skala Kecerdasan Emosional	45
3.3 Kategori skor analisis statistik deskriptif	47
3.4 Kategori Kecerdasan Emosi	48
4.1 Data Siswa dari Hasil Skala	51
4.2 Kategori Kecerdasan Emosi	52
4.3 Hasil Sebelum Pemberian Konseling <i>Client Centered</i>	52
4.4 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	54
4.5 Hasil Skala Kecerdasan Emosi Siswa Sebelum dan Setelah Kegiatan Konseling <i>Client Centered</i>	56
4.6 Perubahan Kecerdasan Emosi ATA Setelah Pemberian Konseling <i>Client Centered</i>	59
4.7 Perubahan Kecerdasan Emosi MBP Setelah Pemberian Konseling <i>Client Centered</i>	66
4.8 Perubahan Kecerdasan Emosi FFP Setelah Pemberian Konseling <i>Client Centered</i>	73
4.9 Perubahan Kecerdasan Emosi BF Setelah Pemberian Konseling <i>Client Centered</i>	80
4.10 Perubahan Kecerdasan Emosi BS Setelah Pemberian Konseling <i>Client Centered</i>	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Kerangka Pikir	10
4.1 Grafik Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa	56
4.2 Grafik Perubahan Kecerdasan Emosi ATA	60
4.3 Grafik Perubahan Kecerdasan Emosi MBP	66
4.4 Grafik Perubahan Kecerdasan Emosi FFP	73
4.5 Grafik Perubahan Kecerdasan Emosi BF	80
4.6 Grafik Perubahan Kecerdasan Emosi BS	87

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

1. Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu proses yang sadar bertujuan. Maksudnya tidak lain bahwa kegiatan belajar itu peristiwa yang terkait, terarah pada tujuan dan dilaksanakan untuk mencapai tujuan. Tujuan pendidikan dapat diartikan sebagai suatu usaha untuk memberikan rumusan hasil yang diharapkan dari siswa/subjek belajar, setelah menyelesaikan / memperoleh pengalaman belajar.

Suatu kenyataan bahwa didalam proses belajar mengajar selalu ada siswa yang memerlukan bantuan, baik didalam mencerna bahan pengajaran maupun dalam mengatasi masalah kecerdasan emosi siswa yang cenderung rendah. Seperti siswa yang malas bertanya, mencatat, atau pun dalam hal berdiskusi dan mengeluarkan pendapatnya sehingga hasil belajar pun menurun. Meningkatkan mutu hasil belajar merupakan tanggung jawab sesama guru mata pelajaran, guru pembimbing, orang tua, dan siswa itu sendiri.

Kecerdasan emosi siswa yang rendah harus dapat diketahui dan diatasi sendiri mungkin, sehingga tujuan instruksional sekolah dapat tercapai dengan baik. Maka dari itu, peran guru mata pelajaran dan guru

pembimbing sangat diperlukan oleh siswa untuk dapat mengembangkan sikap serta kebiasaan belajar yang baik. Guru BK juga memiliki peran yang penting dalam membantu siswa meningkatkan kecerdasan emosi.

Hal itu dapat dilaksanakan secara efektif jika seorang guru BK dapat memahami sifat kecerdasan emosi siswa, mengetahui secara tepat faktor dan penyebabnya, menemukan cara yang sesuai untuk mengatasi kecerdasan emosi siswa. Seseorang melakukan aktivitas karena didorong oleh adanya faktor-faktor, kebutuhan biologis, insting, dan unsur-unsur kejiwaan yang lain serta adanya pengaruh perkembangan budaya manusia.

Kemudian dalam hubungannya dengan kegiatan belajar, yang penting bagaimana menciptakan kondisi atau proses yang mengarahkan siswa itu melakukan kecerdasan emosi dalam pembelajaran. Hal ini sudah tentu peran guru sangat penting, bagaimana guru melakukan usaha-usaha untuk dapat menumbuhkan dan memberikan motivasi agar anak didiknya melakukan kecerdasan emosi dengan baik. Berdasarkan hasil observasi awal, pada umumnya strategi yang diterapkan guru dalam meningkatkan kecerdasan emosi dilakukan dengan konseling.

Siswa perlu memahami dan memiliki kecerdasan emosi. Seperti yang dijelaskan oleh Goleman (1995:57) memaknai emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Lebih lanjut, mengatakan bahwa emosi merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Sesungguhnya

ada ratusan emosi bersama dengan variasi, campuran, mutasi, dan nuansanya sehingga makna yang dikandungnya lebih banyak, lebih kompleks, dan lebih halus dari pada kata dan definisi yang digunakan untuk menjelaskan emosi.

Chaplin (1989:21) mengatakan bahwa emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku. Membedakan emosi dengan perasaan, dan dia mendefinisikan perasaan (*feelings*) adalah pengalaman disadari yang diaktifasikan baik oleh perangsang eksternal maupun oleh bermacam-macam keadaan jasmaniah.

Kedudukan Bimbingan dan Konseling semakin kuat untuk mendorong perkembangan pribadi siswa. Bimbingan dan Konseling merupakan kebutuhan mandiri yang tak kalah penting dengan kebutuhan mata pelajaran yang di ajarkan dalam kegiatan pembelajaran. Artinya membentuk siswa yang berkompeten dalam penguasaan materi yang berkarakter pribadi dalam dirinya.

Berdasarkan hasil observasi awal (prapenelitian), khususnya kelas XI di SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 didapatkan informasi dari guru mengenai gambaran siswa yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah. Sesuai data yang didapatkan, dapat disimpulkan identifikasi perilaku dari sejumlah siswa yang memiliki kecerdasan emosinya yang rendah sebagai berikut: terdapat siswa yang tidak memberikan kesempatan siswa lain mengungkapkan pikiran, terdapat siswa yang suka

membentak temannya ketika meminta tolong, ada siswa yang memukul temannya karna diolok-olok, terdapat siswa yang mengganggu temannya hingga menangis, ada siswa yang suka merusak barang milik temannya, terdapat siswa yang menunjukkan ekspresi acuh ketika temannya bahagia, terdapat siswa yang lebih memilih bermain *handphone* dan tidak menanggapi temannya ketika berbicara, terdapat siswa yang memaksakan pendapatnya ketika berdiskusi.

Faktor emosional juga menyebabkan kurangnya keinginan dalam belajar para siswa, diantaranya yaitu : kurangnya sifat ingin tahu dan ingin menyelidiki dunia yang lebih luas, kurangnya sifat yang kreatif pada orang yang belajar dan adanya keinginan untuk selalu maju, kurangnya keinginan untuk mendapatkan simpati dari orang tua, guru, dan teman – temannya, kurangnya keinginan untuk memperbaiki kegagalan yang lalu dengan usaha yang baru, baik dengan kompetisi, kurangnya keinginan untuk mendapatkan rasa aman bila menguasai belajar, adanya ganjaran atau hukuman sebagai akhir dari belajar.

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan menurunnya kecerdasan emosi diatas, cukup jelas menghambat proses pembelajaran di dalam kelas. Dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran harus didukung semua elemen yang bersangkutan. Untuk itu diperlukan suatu upaya yang berorientasi pada peningkatan kecerdasan emosi belajar siswa dengan konseling *client – centered*.

Konseling *client-centered* atau konseling yang berpusat pada klien menekankan pada kecakapan klien untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalah dirinya. Konseling bertujuan untuk membantu klien agar dapat bergerak kearah keterbukaan, kepercayaan yang lebih besar pada dirinya, keinginan untuk menjadi pribadi yang baik dan dapat meningkatkan spontanitas hidup.

Konseling dengan pendekatan *client-centered* ini diharapkan menjadi solusi dalam permasalahan kecerdasan emosi siswa. Karena didalam pendekatan ini terdapat pedoman dan arahan yang jelas baik bagi siswa maupun guru. Dengan demikian diharapkan akan tercapai proses pembelajaran yang efektif, meningkatkan kecerdasan emosi siswa yang juga berdampak pada peningkatan kecerdasan emosi siswa. Dengan pengertian bahwa kecerdasan emosi dapat meningkat dan diatasi apabila dilakukan dengan pendekatan *client-centered*.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat didefinisikan sebagai berikut.

1. Terdapat siswa yang tidak memberikan kesempatan siswa lain mengungkapkan pikiran.
2. Terdapat siswa yang suka membentak temannya ketika meminta tolong.
3. Ada siswa yang memukul temannya karena diolok-olok.
4. Terdapat siswa yang mengganggu temannya hingga menangis.
5. Ada siswa yang suka merusak barang milik temannya.

6. Terdapat siswa yang menunjukkan ekspresi acuh ketika temannya bahagia.
7. Terdapat siswa yang lebih memilih bermain *handphone* dan tidak menanggapi temannya ketika berbicara.
8. Terdapat siswa yang memaksakan pendapatnya ketika berdiskusi.

3. Pembatasan Masalah

Dari beberapa masalah yang timbul, maka penelitian ini dibatasi pada penggunaan konseling *client-centered* sebagai upaya untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

4. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah kecerdasan emosi siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling *client-centered*?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kecerdasan emosi siswa dengan menggunakan konseling individual *clien-centered*.

2. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini sebagai berikut:

a. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengembangkan Ilmu Pendidikan, khususnya Bimbingan Konseling dalam rangka pengembangan konseling *client-centered* terhadap masalah penurunan kecerdasan emosi.

b. Kegunaan Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan informasi dan pemikiran bagi siswa, guru pembimbing dan tenaga kependidikan lainnya dalam meningkatkan kecerdasan emosi siswa.

C. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah:

1. Ruang Lingkup Ilmu

Ruang lingkup penelitian ini adalah konsep keilmuan bimbingan dan konseling.

2. Ruang Lingkup Objek

Objek penelitian ini adalah sejauh mana kecerdasan emosi siswa dapat ditingkatkan dengan konseling *Client Centered*.

3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah di SMA Negeri 3 Bandar Lampung

5. Ruang lingkup waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2017/2018

D. Kerangka Pikir

Kecerdasan emosi adalah kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan dalam membina hubungan dengan orang lain (Goleman, 2005:11). Seperti yang telah dijelaskan juga oleh Goleman (2005:11) yang mengatakan bahwa kecerdasan emosi seseorang menyumbang pengaruh besar terhadap komunikasi seseorang. Orang yang cerdas emosi akan mampu mengenali emosi, mengendalikan emosi, memotivasi diri, empati dan hubungan sosial maka akan mampu melakukan komunikasi dengan orang.

Menurut Salovey (Goleman, 2005:32), kecerdasan emosi adalah seni membina hubungan yang merupakan keterampilan dalam mengelola emosi. Dalam hal ini seni membina hubungan maksudnya adalah dalam berhubungan, dan berkomunikasi dengan orang lain.

Menurut Goleman (2005:20) salah satu aspek kecerdasan emosi yaitu kecerdasan sosial. Dimana kecerdasan sosial adalah kemampuan untuk memahami orang lain dalam berkomunikasi, dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia.

Konseling yang berpusat pada klien memusatkan pada pengalaman individual. Dalam proses diorganisasi dan reorganisasi diri, konseling berupaya untuk

meminimalkan rasa diri terancam dan memaksimalkan serta menopang eksplorasi diri. Perubahan dalam perilaku datang melalui pemanfaatan potensi individu untuk menilai pengalamannya, membuatnya untuk memperjelas dan mendapat perasaan yang mengarah kepada pertumbuhan. Melalui penerimaan terhadap klien, konselor membantunya untuk menyatakan, mengkaji, dan memadukan pengalaman-pengalaman sebelumnya kedalam konsep diri. Wawancara merupakan alat utama dalam konseling untuk menumbuhkan hubungan timbal balik.

Masalah dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosi siswa yang rendah, yaitu siswa yang tidak memberikan kesempatan siswa lain mengungkapkan pikiran, suka membentak temannya ketika meminta tolong, memukul temannya karena diolok-olok, mengganggu temannya hingga menangis, suka merusak barang milik temannya, menunjukkan ekspresi acuh ketika temannya bahagia, lebih memilih bermain *handphone* dan tidak menanggapi temannya ketika berbicara, memaksakan pendapatnya ketika berdiskusi. Dalam penelitian ini, siswa yang memiliki masalah kecerdasan emosi rendah tersebut akan diberikan perlakuan dengan melakukan konseling *client-centered*. Hal yang akan dilihat adalah apakah pendekatan konseling *client-centered* dapat digunakan untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa yang rendah tersebut agar dapat menjadi lebih baik. Konseling *client-centered* adalah konseling yang berpusat pada klien menggunakan sedikit teknik, akan tetapi menekankan sikap konselor dalam teknik dasar yaitu mencakup, mendengar, dan menyimak secara aktif, refleksi, klarifikasi, "*being here*" bagi klien (hikmawati, 2010:15).

Menurut Rogers (1987:33) konseling *client centered* berjalan, klien akan mengeksplorasi ruang lingkup yang lebih luas dari prasaannya mereka mampu mengungkapkan permasalahannya kecerdasan emosi seperti rasa takut, kecemasan, rasa bersalah, rasa malu, kebencian, amarah dan emosi lain yang telah mereka perkirakan terlalu negatif untuk bisa diterima dan di sertakan dalam struktur pribadi mereka.

Maslow (1970:49) konseling *client centered* dengan subyek aktualisasi diri dapat mengatasi permasalahannya kecerdasan emosi sebagai berikut : kapasitas hadirnya ketidak pastian dalam hidup mereka, mau menerima dirinya sendiri dan orang lain, spontanitas dan kreatifitas, kebutuhan untuk tidak dicampuri orang lain, dan menyendiri, autonomi kapasitas untuk menjalin hubungan antar pribadi yang mendalam dan akrab, kepedulian yang ikhlas pada orang lain, rasa humor, terarah dari dalam diri sendiri, dan sikap yang terbuka dan segar terhadap hidupnya.

Bedasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling *client centered* dapat meningkatkan kecerdasan emosi siswa, karena konseling *client centered* berpusat kepada klien sehingga klien tersebut yang harus mengelolah emosinya dengan baik.

Alur kerangka pikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1.1 Kerangka pikir penggunaan pendekatan *Client Centered* dalam meningkatkan kecerdasan emosi siswa

Dapat dijelaskan alur pikir dalam penelitian ini adalah peneliti akan memanggil individu siswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosi yang rendah, kemudian akan diberikan konseling berupa layanan konseling individu dengan memanfaatkan konseling *client centered* yang berfokus dengan klien agar klien dapat memecahkan masalahnya yang berkenaan tentang emosi yang dibahas secara bersama-sama. Adapun dalam kegiatan ini siswa diharuskan untuk mengeluarkan pendapat, ide, pemahaman, dan pengalaman mereka terkait dengan emosi. Sehingga dengan layanan konseling individu ini kecerdasan emosional siswa dapat meningkat.

E. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban atau dugaan sementara yang harus diuji lagi keberhasilannya melalui penelitian ilmiah atau berdasarkan data yang diperoleh dari sample penelitian. Berdasarkan uraian sebelumnya, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: “kecerdasan emosi dapat di tingkatkan menggunakan konseling *client centered* pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”.

Berdasarkan hipotesis penelitian di atas, penulis mengajukan hipotesis statistik dari penelitian ini sebagai berikut :

Ha = Kecerdasan emosi siswa dapat di tingkatkan menggunakan konseling *client centered* pada siswa kelas IX SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

Ho = Kecerdasan emosi siswa tidak dapat di tingkatkan menggunakan konseling *client centered* pada siswa kelas IX SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecerdasan Emosi Dalam Bimbingan Pribadi

1. Bidang Bimbingan Pribadi

a. Pengertian Bimbingan Pribadi

Bimbingan pribadi bisa dimaknai sebagai suatu bantuan dari pembimbing kepada terbimbing (individu) agar dapat mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi dalam mewujudkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara baik.

Menurut Winkel dan Hastuti (2006:49) bimbingan pribadi berarti bimbingan dalam memahami keadaan batinnya sendiri dan mengatasi berbagai pergumulan dalam batinnya sendiri, dalam mengatur diri sendiri dibidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, penyaluran nafsu seksual dan sebagainya. Prayitno (1997:71) mengartikan layanan bimbingan pribadi adalah membantu siswa menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan, mantap dan mandiri serta sehat jasmani dan rohani.

Dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan pribadi adalah salah satu kegiatan layanan bimbingan untuk siswa agar dapat mengembangkan

dirinya sehingga mantap dan mandiri serta mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki untuk membantu konseling atau siswa dalam memahami keadaan dirinya baik fisik maupun psikis, memahami akan makna diri sebagai makhluk Tuhan serta pemahaman akan segala kelebihan dan potensi diri yang dimiliki demi tercapainya kualitas hidup yang lebih baik.

b. Ruang Lingkup Bimbingan Pribadi

Dalam bidang bimbingan pribadi, Prayitno (1998:59) merinci ruang lingkup bimbingan pribadi menjadi pokok-pokok berikut:

1. Pemantapan sikap dan kebiasaan serta pengembangan wawasan dalam beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
2. Pemantapan pemahaman tentang kekuatan diri dan pengembangannya untuk kegiatan-kegiatan yang kreatif dan produktif, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun untuk peranannya di masa depan.
3. Pemantapan dan pemahaman tentang bakat dan minat pribadi serta penyaluran dan pengembangannya melalui kegiatan-kegiatan yang kreatif dan produktif.
4. Pemantapan pemahaman tentang kelemahan diri dan usaha-usaha penanggulungannya.
5. Pemantapan kembali mengambil keputusan.
6. Pemantapan kemampuan mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang telah diambilnya.

7. Pemantapan dalam perencanaan dan penyelenggaraan hidup sehat baik secara rohaniyah maupun jasmaniah.

Rahman (2003:42) secara lebih rinci menjelaskan ruang lingkup materi bimbingan pribadi secara berikut.

1. Pemantapan sikap dan kepribadian yang agamis yang senantiasa mendekatkan diri kepada yang Khaliq melalui peningkatan kualitas iman dan takwa. Agama menjadi kendali utama dalam kehidupan manusia.
2. Pemahaman tentang kemampuan dan potensi diri serta pengembangannya secara optimal. Setiap manusia memiliki potensi yang luar biasa yang dikembangkan secara optimal dan hanya sedikit orang yang mau menyadari.
3. Pemahaman tentang bakat dan minat yang dimiliki serta penyalurannya. Setiap orang memiliki bakat dan minat, namun hal itu kurang mendapat perhatian sehingga penyaluran dan pengembangannya kurang optimal.
4. Pemahaman tentang kelebihan-kelebihan yang dimiliki serta bagaimana mengembangkannya. Setiap individu punya kelebihan, hal itu yang harus dijadikan sebagai fokus.
5. Pemahaman tentang kekurangan dan kelemahan yang dimiliki serta bagaimana mengatasinya. Memahami kekurangan diri mendorong seseorang untuk menyempurnakan diri.

6. Kemampuan mengambil keputusan serta mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang telah diambil. Keberanian mengambil keputusan secara cepat dan tepat perlu dilatih dan dikembangkan.
7. Perencanaan dan pelaksanaan hidup sehat, kreatif, dan produktif. Pola hidup dan pola pikir yang sehat akan menjadikan pribadi yang sehat dan berkualitas.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi ini memuat pokok-pokok sebagai berikut:

1. Pemantapan sikap dan kebiasaan serta pengembangan wawasan dalam beriman dan bertakwa kepada Tuhan merupakan usaha bantuan yang diberikan dalam hal membenahan diri terkait dengan masalah kepercayaan diri dan keyakinan terhadap Sang Pencipta.
2. Bimbingan pribadi diberikan guna memberikan pemahaman kepada siswa/klien terhadap kemampuan yang di milikinya serta potensi-potensi yang ada dalam dirinya untuk dikembangkan guna menjalankan hidup dan mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

c. Tujuan Bimbingan Pribadi

Layanan bimbingan pribadi bertujuan untuk membantu siswa dalam menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, mantap, tangguh, mandiri, serta sehat jasmani. Hal ini sesuai dengan pendapat Prayitno (1997:65) bahwa tujuan layanan bimbingan pribadi adalah membantu siswa menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan

Yang Maha Esa, mantap dan mandiri serta sehat jasmani dan rohani. Hal ini sesuai dengan pendapat Sukardi (2000:39) menyatakan bahwa layanan bimbingan pribadi bertujuan membantu siswa menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, mantap dan mandiri serta sehat jasmani dan rohani.

Dari pendapat tersebut bimbingan pribadi bisa diarahkan juga membantu seseorang dalam memahami keadaan dirinya, baik kekurangan maupun kelebihan atau potensi-potensi yang bisa dikembangkan untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik dan membantu anak didik agar dapat menguasai tugas-tugas perkembangan sesuai dengan tahap perkembangannya secara optimal.

d. Aspek-Aspek Bimbingan Pribadi

Pengembangan pribadi siswa melalui pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah bisa diwujudkan melalui layanan bimbingan pribadi. Menurut Surya dan Winkel (1991:73), aspek-aspek persoalan individu yang membutuhkan layanan bimbingan pribadi adalah : a. kemampuan individu memahami dirinya sendiri, b. kemampuan individu mengambil keputusan sendiri, c. kemampuan individu memecahkan masalah yang menyangkut keadaan batinnya sendiri, misalnya persoalan-persoalan yang menyangkut hubungannya dengan Tuhan.

Layanan bimbingan pribadi adalah salah satu kegiatan layanan bimbingan untuk siswa agar dapat mengembangkan dirinya sehingga mantap dan mandiri serta mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki untuk membantu konseling atau siswa dalam memahami keadaan dirinya baik fisik maupun psikis, memahami akan makna diri sebagai makhluk Tuhan serta pemahaman akan segala kelebihan dan potensi diri yang dimiliki demi tercapainya kualitas hidup yang lebih baik.

2. Pengertian Kecerdasan Emosi

Menurut Salovey dan Mayer (Goleman, 2005:32) kecerdasan emosional awalnya digunakan untuk menjelaskan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan, seperti: empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah antara pribadi, ketekunan, kesetia kawan, keramahan, dan sikap hormat.

Salovey dan Mayer (Goleman, 2005:36) mengatakan bahwa kecerdasan emosi adalah “kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan untuk memandu pikiran dan tindakan”. Berdasarkan definisi tentang kecerdasan emosi dari para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan: maksudnya adalah merasakan emosi yang kita alami dan juga merasakan emosi atau perasaan yang orang lain rasakan, kemampuan dalam mengelola dan mengendalikan emosi agar dapat bertahan dalam menghadapi masalah yang dihadapi.

Kecerdasan emosi juga membantu seseorang dalam berhubungan dengan orang lain agar dalam kehidupan bermasyarakat mampu menjaga dan memahami perasaan satu sama lainnya, kecerdasan emosi mampu memotivasi diri sehingga ketika kita mengalami suatu kesulitan dengan memiliki kecerdasan emosi yang baik kita dapat memotivasi diri sendiri, mengatur nurani dengan empati seseorang.

3. Dimensi Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi menentukan potensi kita untuk mempelajari keterampilan-keterampilan praktis yang didasarkan pada lima dimensi yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan dalam membina hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosi ini ditujukan oleh kecakapan emosi yaitu menunjukkan berapa banyak potensi itu yang telah kita terjemahkan kemampuan kita berinteraksi. Pengaturan diri dan kesadaran diri ikut membangun motivasi, dan keempat kecakapan pertama membangun kecerdasan emosi.

Berikut ini penjelasan lebih lengkap mengenai lima kecerdasan emosi tersebut (Goleman 2005: 15-16):

1. Kesadaran diri yaitu mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis akan kemampuan diri dan kecakapan diri yang kuat.
2. Pengaturan diri, yaitu menangani emosi dengan baik sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, serta terhadap kata hati,

dan selalu menganggap kenikmatan pada hal setiap kali suatu sasaran, mempopulerkan kembali dari tekanan emosi, terlihat pemikiran diri, serta yakin bisa sangat berkuasa atas pikiran, tekanan dan kata hati.

3. Motivasi, yaitu mengguankan keinginan yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntut menuju kesuatu hal, membantu mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif serta berupaya bertahan dalam menghadapi kegagalan yang dihadapi.
4. Empati , yaitu merasakan apa yang orang lain rasakan menumbuhkan hubungan rasa saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.
5. Keterampilan sosial yaitu memahami emosi dengan baik ketika berhubungan dengan teman anggota situasi dan jaringan sosial berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin. Bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerjasama dan bekerja dalam tim.

Lima dimensi kecerdasan emosi itu lebih dikenal dengan ciri-ciri kecerdasan emosi, jadi orang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik juga memilki lima dimensi kecerdasan emosi tersebut. Dengan memiliki kesadaran diri yang baik, pengaturan diri dalam menangani emosi, memiliki motivasi dalam menggerakkan keinginan dalam merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain dan menumbuhkan hubungan rasa saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang, serta

memiliki keterampilan sosial dalam memahami dengan baik ketika berhubungan dengan teman anggota situasi dan jaringan sosial. Dengan memiliki hal-hal diatas maka seseorang tersebut memiliki kecerdasan emosional yang baik.

4. Fungsi Emosi Dalam Kehidupan Manusia

Fungsi emosi dalam manusia kehidupan manusia menurut Coleman dan Hammen (Hude,2006:40):

- a. Emosi berfungsi sebagai pembangkit energi (*energizer*). Tanpa emosi manusia tidak sadar atau sama dengan orang mati, karena hidup artinya merasai, mengalami, bereaksi, dan bertindak. Dengan emosi, manusia membangkitkan dan memobilisasi energi yang dimilikinya: marah menggerakkan untuk menyerang, takut menggerakkan untuk lari, cinta mendorong manusia untuk mendekat dan bermesraan, dan seterusnya.
- b. Emosi berfungsi sebagai pembawa informasi (*messenger*). Keadaan diri sendiri dapat diketahui melalui emosi yang dialami. Misalnya, marah berarti sedang dihambat atau diserang orang lain, sedih menandakan hilangnya sesuatu yang disenangi atau dikasihi, bahagia berarti memperoleh sesuatu yang disenangi atau berhasil menghindari hal yang tak disukai.
- c. Emosi berfungsi sebagai komunikasi intrapersonal dan interpersonal sekaligus. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa emosi dapat dipahami secara universal. Dalam retorika, misalnya diketahui bahwa pembicaraan yang menyertakan seluruh emosinya dalam berpidato

dipandang lebih hidup, lebih dinamis, dan bahkan dianggap lebih meyakinkan.

- d. Emosi berfungsi sebagai informasi tentang keberhasilan yang telah dicapai. Ketika kita mendambakan kesehatan yang prima, kondisi badan yang sehat menandakan bahwa apa yang kita dambakan berhasil. Kita mencari keindahan dan mengetahui telah memperolehnya ketika kita merasakan kenikmatan estetis dalam diri kita.

Dengan adanya fungsi yang bermacam-macam itu menunjukkan dengan jelas bahwa emosi sangat dibutuhkan dalam kehidupan, sepanjang tidak menimbulkan persoalan-persoalan baru yang dapat merusak tatanan kehidupan itu sendiri. Dari fungsi-fungsi diatas dapat kita ketahui bahwa emosi memiliki berbagai macam kegunaan dari emosi, bisa sebagai komunikasi intrapersonal dan komunikasi interpersonal yang dapat kita gunakan saat berhubungan dengan orang lain, dan juga sebagai informasi tentang keberhasilan yang telah dicapai oleh seseorang.

5. Model Kecerdasan Emosi

Menurut *The Encyclopedia of applied psychology* terdapat tiga model kecerdasan emosional, (Coleman dalam Chandra, 2010:27):

a) *The Salovey-Mayer model*

Kemampuan yang utama dalam model ini adalah kemampuan untuk merasakan, memahami, mengelola, dan menggunakan emosi untuk menjembatani pemikiran yang di ukur dengan ukuran yang didasarkan pada kemampuan.

b) *The Goleman model*

Model Goleman merupakan kesatuan antara berbagai macam kompetensi dan keterampilan yang merangsang kemampuan manajerial dan diukur menggunakan penilaian nilai ganda.

c) *The Bar – On model*

Merupakan perpaduan antara kompetensi, keterampilan, dan fasilitator yang mempengaruhi perilaku cerdas yang diukur berdasarkan laporan diri dalam suatu pendekatan multi modal, termasuk wawancara dan penilaian nilai ganda.

Sebelum bisa secara akurat, kecerdasan emosional tidak dianggap sebagai hal yang penting. Ketiga penelitian berikut ini akhirnya mengubah opini dunia tentang kecerdasan emosional, yaitu *Emotional Quotient Inventory Baron*, MSCEIT yang dikembangkan oleh Meyer, Peter Salovey, dan Caruso, dan ESCI yang dikembangkan oleh Boyatzis dan Goleman. Selain ketiga penilaian ini sebenarnya masih banyak penilaian lain yang turut memberikan kontribusi bagi perkembangan kecerdasan emosional

6. Bentuk Perubahan Fisiologis Yang Diakibatkan Oleh Emosi

Beberapa bentuk perubahan fisiologis yang diakibatkan oleh emosi menurut Sarlito (Hude, 2006:31):

- a) Reaksi denyut jantung dan peredaran darah. Jantung adalah organ tubuh manusia yang bersifat otonom, tak bisa diperintah, tetapi paling gampang terpengaruh oleh terjadinya instabilitas dalam tubuh. Suatu keajaiban tubuh yang merupakan karunia tubuh adalah mekanisme

untuk tetap mempertahankan kondisi normal, sehingga setiap gangguan terhadapnya akan diantisipasi dengan cara tersendiri. Setiap orang pernah mengalami degup jantung lebih keras dari biasanya karena emosi tengah terjadi, misalnya kaget, marah besar, atau kegirangan. Jantung bekerja ekstra keras untuk memompa darah di dalam tubuh. Sejalan dengan itu peredaran darah menjadi tak lazim, dan denyut nadi tidak teratur. Itu sebabnya, ketika seseorang sedang marah, misalnya wajahnya sering kali memerah karena aliran darah ke wilayah itu sangat deras. Denyut jantung yang tidak stabil berpengaruh pada peredaran darah keseluruh tubuh. Akibatnya biasa bermacam-macam: kepala pusing seketika, tidak kuat berjalan, wajah pucat atau memerah padam, denyut nadi tak teratur, pingsan, atau bahkan membawa kematian.

- b) Reaksi wajah, dengan melihat wajah, seseorang biasa diterka sedang diliputi emosi marah, sedih, gembira, serius, malu, atau lainnya. Wajah adalah ekspresi fisiologis yang paling mudah dikenali.
- c) Reaksi pernapasan dan produksi hormon tertentu. Mungkin kita pernah menjumpai orang yang tersengal-sengal karena kaget secara tiba-tiba, Atau sulit mengatur pernapasannya karena sedang marah atau takut. Orang tua biasa memberi minum kepada anaknya yang tengah diliputi perasaan takut sebagai bentuk relaksasi agar napasnya teratur kembali secara normal. Dalam kondisi-kondisi yang tidak stabil, produksi hormon menjadi tidak stabil. Kelenjar ludah mungkin berhenti memproduksi saat orang mengalami emosi takut yang kuat, tetapi

melimpah ketika merasa jijik. Sesak napas adalah salah satu bentuk perubahan fisiologis yang bisa terjadi pada orang dicekam emosi berat.

- d) Reaksi kulit dan bulu roma. Istilah “merinding” dalam bahasa sehari-hari menunjukkan adanya perubahan fisiologis berupa reaksi listrik pada kulit yang merangsang bulu-bulu untuk tegang ketika terjadi emosi. Reaksi ini dikenal dengan istilah GSR (*galvanic skin response*), yaitu adanya getaran pada kulit yang merangsang bulu roma (yaitu bulu halus di permukaan kulit) berdiri. Biasanya hal ini terjadi pada emosi takut dan heran, meskipun tidak spesifik sekali.
- e) Reaksi otot dan kinesis. Orang yang terkulai lemas setelah nyaris jatuh dari tempat yang tinggi: orang yang mampu memindahkan benda-benda berat ditengah kobaran api yang menyala-nyala yang dalam situasi normal tak mungkin dilakukan oleh dua orang sekalipun: gemetar seujur tubuh sebelum menyampaikan di hadapan khalayak; dan kejang-kejang perut pada saat menjali *fit and proper test*, semua kenyataan itu terjadi akibat reaksi otot dan kinesis.

Beberapa bentuk perubahan fisiologis yang diakibatkan oleh emosi menurut Goleman (2005:52):

- a. Bila darah amarah mengalir ke tangan, mudahlah tangan menyambar senjata atau menghantam lawan dan detak jantung meningkat.
- b. Bila darah ketakutan mengalir ke otot-otot rangka besar, seperti di kaki menjadi lebih mudah diajak mengambil langkah seribu dan wajah menjadi pucat.

- c. Naiknya alis mata sewaktu terkejut memungkinkan diterimanya bidang penglihatan yang lebih lebar dan juga cahaya yang masuk ke retina. Reaksi ini membuka kemungkinan lebih banyak informasi tentang peristiwa tak terduga, sehingga memudahkan memahami apa yang sebenarnya terjadi dan menyusun rencana rancangan tindakan yang terbaik.
- d. Perasaan cinta atau kasih sayang menimbulkan reaksi diseluruh tubuh yang membangkitkan keadaan menenangkan dan puas sehingga mempermudah kerja sama.
- e. Perasaan kebahagiaan. Kebahagiaan adalah meningkatnya kegiatan di pusat otak yang menghambat perasaan negatif dan meningkatkan energi yang ada dalam tubuh, dan menenangkan perasaan yang menimbulkan kerisauan.
- f. Ungkapan rasa jijik ketika mencium bau yang menyengat yaitu bibir atas mengerut ke samping sewaktu hidung sedikit berkerut atau bahkan menutup hidung dan meludah.
- g. Ungkapan perasaan sedih, kesedihan menurunkan energi dan semangat hidup dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan kesedihan dapat memperlambat metabolisme tubuh.

Setiap peristiwa emosi selalu diiringin oleh perubahan fisiologis di dalam tubuh seseorang. Hal ini disebabkan oleh adanya naluri-naluri biologis sehubungan dengan adanya rangsangan dari satu objek yang memicu munculnya emosi. Berbagai perubahan fisiologis dapat terjadi pada saat emosi memuncak. Emosi seseorang bisa dikenali dari ekspresi yang di

tampilkan seketika itu, baik dari perubahan wajah, nada suara, atau tingkah lakunya. Ekspresi emosi tersebut muncul secara spontan dan seringkali sulit dikontrol atau ditutup-tutupi. Banyak orang secara spontan berteriak histeris lantaran terkejut, sementara yang lain memegang dada, atau tampak lemas dengan raut muka pucat pasi.

B. Pendekatan konseling *Client – Centered*

1. Pengertian Konseling *Client Centered*

Terapi model ini dikembangkan pertama kali oleh Carel Rogers dengan sebutan *Client-Centered Therapy* (Meador dan Rogers, 1973:63), yaitu suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan konseli agar tercapai gambaran yang serasi antara *ideal self* (diri konseli yang ideal) dengan *actual self* (diri konseli sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya) (Dahlan,2011:39). Konseling yang berpusat pada klien (*client-centered*) sering juga disebut sebagai konseling teori diri (*self theory*), konseling non-direktif, dan konseling Rogerian dikembangkan oleh Rogers, seorang guru besar psikologi dan psikiatri, Universitas Wisconsin.

Pendekatan konseling “*client-centered*” atau berpusat pada klien menekankan pada kecakapan klien untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalah dirinya. Hal paling penting dalam kualitas hubungan konseling adalah pembentukan suasana hangat, permisif, dan penerimaan yang dapat membuat klien untuk menjelajahi struktur dirinya dalam hubungan dengan pengalamannya yang unik.

2. Dasar Pandangan *Client-Centered* Tentang Individu

Konselor yang menggunakan terapi model ini memandang manusia secara positif, manusia memiliki suatu kecenderungan ke arah menjadi berfungsi penuh. Dalam konteks hubungan terapeutik, konseli mengalami perasaan-perasaan yang sebelumnya diingkari. Konseli mengaktualkan potensi dan bergerak ke arah meningkatkan kesadaran, spontanitas, kepercayaan kepada diri, dan keterarahan dalam diri (Dahlan, 2011:28).

3. Ciri-Ciri Hubungan Konseling *Client-Centered*

Adapun ciri-ciri yang terjadi dalam hubungan konseling *client-centered* adalah sebagai berikut:

- a. Hubungan non-direktif ini menempatkan klien pada kedudukan sentral, klien lah yang aktif untuk mengungkapkan dan mencari pemecahan masalah. Jadi bahwa hubungan ini menekankan pada aktivitas klien dan tanggung jawab klien sendiri.
- b. Konselor berperan hanya sebagai pendorong dan pencipta situasi yang memungkinkan klien untuk bisa berkembang sendiri. Jadi konselor berperan membantu klien dalam merefleksikan sikap dan perasaan-perasaannya.

Kedua ciri di atas memperjelas bahwa konseling *client centered* membebaskan klien untuk mengungkapkan permasalahan dan memecahkan permasalahannya sendiri dan konselornya sebagai pendorong dan menciptakan suasana yang memungkinkan agar klien bisa berkembang sendiri.

4. Karakteristik konseling *Client-Centered*

Peran klien yang besar dibandingkan konselornya dalam hubungan konseling, adalah merupakan karakteristik utama dari konseling *client-centered* atau konseling non-direktif ini. Karakteristik utama dalam konseling *client-centered* masing-masing menekankan pada:

- a. Tanggung jawab dan kemampuan klien dalam menghadapi kenyataan. Untuk memperoleh suatu pemahaman akan dirinya, klien haruslah diberi suatu kesempatan, pengalaman dan tanggung jawab untuk menghadapi kenyataan. Kenyataan itu pada hakekatnya adalah sesuatu yang diamati dan dialami individu. Jadi, dalam konseling *client-centered* ini klien di dorong untuk menentukan pilihan dan keputusannya serta tanggung jawab atas pilihan dan keputusan yang telah diambilnya.
- b. Konseling *client-centered* lebih menitik beratkan pada pengalaman-pengalaman sekarang. Untuk mengungkapkan pengalaman dan permasalahannya yang dihadapi sekarang ini, konselor mendorong klien untuk mengungkapkannya dengan sikap yang empati, terbuka, asli (tidak berpura-pura), dan permisif.
- c. Konseling ini menekankan kepada persepsi klien. Konselor berusaha untuk memahami keseluruhan pengalaman yang pernah dialami klien dari sudut persepsi klien itu sendiri.
- d. Konseling ini bukanlah suatu bentuk hubungan atau pendekatan yang bersifat kaku atau dogma. Tetapi merupakan suatu pola kehidupan yang berisikan bertukar pengalaman, saat konselor dan klien memperlihatkan

sifat-sifat kemanusiaan dan berpartisipasi dalam menemukan berbagai bentuk pengalaman baru.

- e. Konseling ini menempatkan klien pada kedudukan sentral. Jadi tujuan dari konseling dengan sendirinya ada dan ditentukan oleh klien itu sendiri.

Kelima karakteristik konseling *client centered* ini agar konselor dapat memberikan konseling yang terbaik dan berpacu dengan karakteristik konseling agar dapat hasil yang memuaskan dalam proses konseling yang dilakukan dengan baik. Konselor juga dapat memahami pola konseling yang akan dilaksanakan nya agar semua kegiatan konseling agar dapat berakhir dengan baik.

5. Proses Konseling

Konseling yang berpusat pada klien memusatkan pada pengalaman individual. Dalam proses disorganisasi dan reorganisasi diri, konseling berupaya untuk meminimalkan rasa diri terancam dan memaksimalkan serta menopang eksplorasi diri. Perubahan dalam perilaku datang melalui pemanfaatan potensi individu untuk menilai pengalamannya, membuatnya untuk memperjelas dan mendapat tilikan perasaan yang mengarah kepada pertumbuhan. Melalui penerimaan terhadap klien, konselor membantunya untuk menyatakan, mengkaji dan memadukan, pengalaman-pengalaman sebelumnya kedalam konsep diri. Wawancara merupakan alat utama dalam konseling untuk menumbuhkan hubungan timbal balik.

Tujuan konseling adalah menciptakan suasana yang kondusif bagi klien untuk eksplorasi diri sehingga dapat mengenal hambatan pertumbuhannya dan dapat mengalami aspek dari sebelumnya terganggu. Disamping itu konseling membantu klien agar dapat bergerak ke arah keterbukaan, kepercayaan yang lebih besar kepada dirinya, keinginan untuk menjadi pribadi, dan meningkatkan spontanitas hidup. Pendekatan konseling berpusat pada klien (konseling non direktif) atau yang disebut juga konseling yang berpusat pada klien, menggunakan teknik, akan tetapi menekankan sikap konselor. Teknik dasar adalah mencakup mendengar dan menyimak secara aktif, refleksi, klarifikasi, "*being here*", bagi klien.

Proses konseling ini dapat mengetahui alur dalam jalannya konseling, oleh karena itu pendekatan konseling berpusat pada klien dapat memberikan bantuan yang baik dengan klien yang mempunyai permasalahan. Proses ini membuat konselor mengetahui bagaimana cara proses penanganan permasalahan yang dihadapi klien.

6. Hakikat Konseling

Dalam upaya menjelaskan karakteristik dan menemukan elemen penting dalam konseling para peneliti telah mencurahkan perhatiannya pada hakikat konseling. Para penelitian terdahulu melakukan pengajian dalam bentuk analisis isi wawancara konseling, sedangkan para penelitian yang lebih akhir mengkaji hakikat konseling dalam bentuk pemeriksaan konseling sebagai proses.

Mencatat empat ciri umum psikoterapi yang juga menggambarkan hakikat konseling (Dahlan, 2011:6-7).

- a. Konseling melibatkan dua orang dalam interaksi, suatu istilah umum bagi perubahan makna antara orang, yang mencakup komunikasi langsung bicara dan mendengarkan, dan juga gerak isyarat, pandangan, mengangguk atau menggelengkan kepala, mengerutkan dahi dan sifat-sifat nonverbal lainnya. Interaksi sangat rahasia, dan menyebabkan para konseli membahas diri mereka dalam suatu cara yang akrab, itulah pribadi yang jelas dan tidak dapat diamati oleh orang lain.
- b. Cara interaksi biasanya terbatas pada dunia verbal; konselor dan konseli membicarakan orang lain. Para konseling berbicara tentang dirinya, pemikiran, perasaan, dan tindakan mereka. Mereka menggambarkan peristiwa dalam kehidupan mereka dan cara mereka menanggapi kejadian-kejadian tersebut. Para konselor mendengarkan dan menanggapi dengan cara tertentu terhadap apa yang konseli katakan untuk membangkitkan tanggapan lebih lanjut. Dua orang tersebut berpikir, berbicara, dan berbagi ide mereka.
- c. Interaksi relative panjang karena perubahan perilaku memerlukan waktu. Berbeda halnya dengan percakapan singkat dengan seorang teman dimana penyimpangan atau keinginan yang tak disadari biasanya disebut dan biasanya diperoleh hanya dalam waktu singkat, konseling para konseli akan memperbaiki penyimpangannya dan mengubah perilakunya.

- d. Tujuan hubungan adalah perubahan perilaku konseli. Para konselor memusatkan interaksi pada konseli yang tidak membutuhkan kebahagiaan dari para konselor tetapi harus mencurahkan energinya untuk mengubah diri mereka .

Keempat ciri diatas memperjelas kenyataan bahwa konseling itu merupakan suatu hubungan kolaboratif yang memperkenankan konseli untuk menyatakan dan menjajagi dirinya dan isu-isu yang berkenaan dengan masalah mereka secara bebas.

7. Fungsi Bimbingan dan Konseling

Ditinjau dari segi sifatnya, layanan bimbingan dan konseling dapat berfungsi sebagai (Dahlan, 2011:18):

- a. Fungsi Pemahaman

Fungsi bimbingan dan konseling ini bermaksud membantu peserta didik agar memiliki pemahaman terhadap dirinya (potensinya) dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama).

- b. Fungsi Fasilitasi

Fungsi bimbingan dan konseling ini ditunaikan dengan maksud memberikan kemudahan kepada konseli dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serasi, selaras, dan seimbang seluruh aspek dalam diri konseli.

c. Fungsi Penyesuaian

Fungsi bimbingan dan konseling ini di peruntukkan bagi peserta didik guna membantu mereka melakukan penyesuaian diri secara dinamis dan konstruktif, baik dengan diri dan lingkungannya.

d. Fungsi Penyaluran

Fungsi bimbingan dan konseling ini bertujuan membantu peserta didik memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan atau program studi, dan memantapkan penguasaan karier atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya berdasarkan pemahaman akan peluang dan kesempatan yang tersedia di lingkungannya.

e. Fungsi Adaptasi

Fungsi bimbingan dan konseling ini ditunaikan untuk membantu para pelaksana pendidikan, kepala sekolah/madrasah dan staf, konselor, dan guru untuk menyesuaikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan peserta didik.

f. Fungsi Pencegahan (*preventif*)

Fungsi bimbingan dan konseling ini dijalankan berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, supaya tidak di alami oleh peserta didik.

g. Fungsi Perbaikan

Fungsi bimbingan dan konseling ini ditunaikan sebagai upaya bantuan kepada peserta didik sehingga mereka dapat memperbaiki kekeliruan dalam berpikir, berperasaan dan bertindak.

h. Fungsi Penyembuhan

Fungsi penyembuhan bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada peserta didik yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karier.

i. Fungsi Pemeliharaan

Fungsi bimbingan dan konseling ini ditunaikan untuk membantu peserta didik supaya dapat menjaga diri dan mempertahankan situasi kondusif yang telah tercipta dalam dirinya.

j. Fungsi Pengembangan

Fungsi bimbingan dan konseling sifatnya lebih proaktif dari fungsi-fungsi lainnya. Konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan peserta didik.

Kesepuluh fungsi yang di sampaikan di atas menjelaskan bahwa fungsi bimbingan dan konseling dengan adanya pemahaman agar klien dapat memahami terhadap potensi dirinya, dan memahami dengan adanya fasilitator, penyesuaian, penyaluran, adaptasi, pencegahan, perbaikan, penyembuhan, pemeliharaan dan pengembangan dengan konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

8. Tujuan Bimbingan dan Konseling

a. Tujuan Umum

Tujuan umum dari layanan bimbingan dan konseling adalah sesuai dengan tujuan pendidikan sebagaimana dinyatakan dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) Tahun 1989 (UU No.2/1989) yaitu terwujudnya manusia Indonesia seutuhnya yang cerdas, beriman, dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri, serta tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan (*Depdikbud, 1994 :5*). Maka secara umum layanan bimbingan dan konseling adalah membantu siswa mengenal bakat, minat, kemampuannya, serta memilih dan menyesuaikan diri dengan kesempatan pendidikan untuk merencanakan karier yang sesuai dengan tuntutan dunia kerja.

b. Tujuan Khusus

Secara khusus layanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu siswa agar dapat mencapai tujuan – tujuan perkembangan meliputi aspek pribadi -sosial, belajar, dan karier. Bimbingan pribadi – sosial dimaksudkan untuk mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi –sosial dalam mewujudkan pribadi yang takwa, mandiri, dan bertanggung jawab. Bimbingan belajar dimaksudkan untuk mencapai tujuan dan tugas perkembangan pendidikan. Bimbingan karier dimaksudkan untuk mewujudkan pribadi pekerja yang produktif.

Kedua tujuan bimbingan konseling ada umum dan khusus oleh karena itu disini agar konselor mengetahui tujuan umum dapat terwujudnya manusia Indonesia seutuhnya yang cerdas, beriman, dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi luhur. Tujuan khususnya dapat membantu siswa agar dapat mencapai tujuan-tujuan perkembangan meliputi aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier.

9. Bidang Bimbingan dan Konseling

Bidang bimbingan mencakup seluruh upaya bantuan yang meliputi bidang bimbingan pribadi, bidang bimbingan sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karier.

a. Bidang bimbingan pribadi – sosial

Dalam bidang pribadi, membantu siswa menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, mantap dan mandiri serta sehat jasmani dan rohani. Dalam bidang bimbingan sosial, membantu siswa mengenal dan berhubungan dengan lingkungan dengan lingkungan sosial yang di landasi budi pekerti luhur, tanggung jawab kemasyarakatan dan kenegaraan.

Bimbingan pribadi sosial berarti bimbingan dalam menghadapi keadaan batinnya sendiri dan mengatasi permulaan dalam batinnya dalam mengatur dirinya sendiri di bidang kerohanian perawatan jasmani, pengisian waktu luang, penyaluran nafsu seksual dan sebagainya, serta

bimbingan dalam membina hubungan kemanusiaan dengan sesama diberbagai lingkungan (pergaulan sosial). (*Winkel, 1991:127*).

b. Bidang bimbingan belajar

Dalam bidang bimbingan belajar, membanttu siswa mengembangkan diri, sikap, dan kebiasaan belajar yang baik untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan serta menyiapkannya melanjutkannya pendidikan pada tingkat yang lebih tinggi. Bimbingan belajar atau akademik ialah bimbingan dalam hal menemukan cara belajar yang tepat, dalam memilih program studi yang sesuai, dan dalam mengatasi kesukaran – kesukaran yang timbul berkaitan dengan tuntutan – tuntutan belajar di institusi pendidikan.

Bidang ini dapat dirincikan menjadi pokok – pokok berikut:

1. Pemantapan sikap dan kebiasaan belajar yang efektif dan efisien serta produktif, baik dalam mencari informasi dari berbagai sumber belajar, bersikap terhadap guru dan narasumber lainnya, mengerjakan tugas, mengembangkan keterampilan, dan menjalani program penilaian.
2. Pemantapan sistem belajar dan berlatih, baik secara mandiri maupun berkelompok.
3. Pemantapan penguasaan materi program belajar di sekolah sesuai dengan perkembangan ilmu, teknologi, dan kesenian.
4. Pemantapan pemahaman dan pemanfaatan kondisi fisik, sosial, dan budaya yang ada di lingkungan sekitar, dan masyarakat untuk pengembangan pengetahuan dan keterampilan dan pengembangan diri.
5. Orientasi belajar di perguruan tinggi

c. Bidang bimbingan karier

Dalam bimbingan karier, membantu siswa merencanakan dan mengembangkan masa depan karier. Bidang ini dapat dirinci menjadi pokok – pokok berikut:

1. Pemantapan pemahaman diri berkenaan dengan kecenderungan karier yang hendak dikembangkan.
2. Pemantapan orientasi dan informasi karier pada umumnya, khususnya yang dikembangkan.
3. Orientasi dan informasi terhadap dunia kerja dan usaha memperoleh penghasilan untuk memenuhi kebutuhan hidup.
4. Orientasi dan informasi terhadap pendidikan yang lebih tinggi, khususnya sesuai dengan karier yang hendak dikembangkan.

Ketiga bidang bimbingan peneliti dapat menyimpulkan penelitian ini termasuk bidang pribadi karena membantu siswa menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, mantap dan mandiri serta sehat jasmani dan rohani.

c. Peningkatan Kecerdasan Emosi dengan Konseling *Client Centered*

Menurut Rogers (1987:67) konseling *client centered* berjalan, klien akan mengeksplorasi ruang lingkup yang lebih luas dari perasaannya mereka mampu mengungkapkan permasalahannya kecerdasan emosi seperti rasa takut, kecemasan, rasa bersalah, rasa malu, kebencian, amarah dan emosi lain yang telah mereka perkirakan terlalu negatif untuk bisa diterima dan disertakan dalam struktur pribadi mereka.

Maslow (1970:50) konseling *client centered* dengan subyek aktualisasi diri dapat mengatasi permasalahannya kecerdasan emosi sebagai berikut: kapasitas hadirnya ketidakpastian dalam hidup mereka, mau menerima dirinya sendiri dan orang lain, spontanitas dan kreativitas, kebutuhan untuk tidak di campuri orang lain, dan menyendiri, autonomi kapasitas untuk menjalin hubungan antar pribadi yang mendalam dan akrab, kepedulian yang ikhlas pada orang lain, rasa humor, terarah dari dalam diri sendiri, dan sikap yang terbuka dan segar terhadap hidupnya.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling *client centered* dapat meningkatkan kecerdasan emosi siswa, karena konseling *client centered* berpusat kepada klien sehingga klien tersebut yang harus mengelola emosinya dengan baik.

III. METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Bandar Lampung yang beralamat di Jalan Khairil Anwar No. 30, Bandar Lampung. Waktu pelaksanaan penelitian ini adalah tahun ajaran 2017/2018.

B. Metode Penelitian

Salah satu ciri dari kegiatan ilmiah adalah terdapat suatu metode yang tepat dan sistematis sebagai penentu kearah pemecahan masalah, ketetapan memilih metode merupakan persyaratan yang utama agar dapat tercapai hasil yang diharapkan. Menurut Monly dalam Russefendi (Latief, 1997 : 56) penelitian menurut kualifikasinya dapat dibagi menjadi dua yaitu :

1. Menurut fungsi penelitian, meliputi penelitian terapan (*applied research*), penelitian pengembangan (*developmental research*), penelitian evaluasi (*evaluation research*), penelitian mendesak (*action research*).
2. Menurut desain penelitian, meliputi penelitian eksperimen ; murni, kuasi dan subjek tunggal dan penelitian non eksperimen yang meliputi; analitik, deskriptif, *expost facto*, dan korelasional.

Dalam penelitian ini yang dilihat dari kualifikasinya, maka penelitian ini merupakan penelitian terapan. Selain itu penelitian ini menggunakan desain tunggal.

Pelaksanaan eksperimen dengan desain ini dilaksanakan dengan memberikan perlakuan (X) terhadap suatu kelompok yaitu individu eksperimen. Sebelum diberikan perlakuan (Y1) dan setelahnya diberikan perlakuan (Y2) yang keduanya disebut *Pretest* dan *Posttest*. Hasil kedua tes ini lalu dibandingkan, untuk menguji apakah perlakuan memberikan pengaruh kepada individu tersebut.

Penelitian dengan pendekatan konseling *client centered* merupakan salah satu teknik konseling yang siap untuk diaplikasikan dalam meningkatkan kecerdasan emosi siswa yang menekankan pada konsep – konsep mengenai diri (*self*), aktualitas diri, teori kepribadian dan hakekat kecemasan. Sebagai alasan penelitian ini dilakukan yaitu untuk menerapkan pendekatan konseling *client centered* dalam meningkatkan kecerdasan emosi siswa SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

C. Subjek Penelitian

Metode penelitian diketahui melalui penyebaran angket yang kisi – kisinya telah dibuat. Melalui penyebaran skala dan data dari sekolah yang dilakukan kepada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 akan diketahui seberapa banyak siswa yang memiliki kurangnya kecerdasan emosi.

Ditemukan 5 orang siswa yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah, kemudian siswa yang menjadi subjek penelitian menggunakan pendekatan konseling *client centered* terhadap rendahnya kecerdasan emosi dengan menggunakan presentasi frekuensi.

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu kecerdasan emosi siswa yang rendah dan akan diberikan perlakuan yaitu konseling *client centered* dengan menggunakan skala untuk mengukur variabel kecerdasan emosi.

2. Definisi Operasional

a. Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi adalah kemampuan siswa mengenali emosi dirinya dan orang lain; baik itu perasaan bahagia, sedih, marah, senang, takut, dan sebagainya, mengelola emosi; baik itu mengenai perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas, kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, mengendalikan dorongan hati memotivasi diri sendiri, dan memahami orang lain secara bijaksana dalam hubungan antar manusia.

b. Konseling *Client – Centered*

Konseling *client – centered* adalah proses pemberian bantuan yang berpusat pada klien menekankan pada kecakapan klien untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalah dirinya. Yang paling penting dalam kualitas hubungan konseling adalah pembentukan susunan hangat, permisif, dan penerimaan yang dapat membuat klien untuk menjelajahi struktur dirinya dalam hubungan dengan pengalamannya yang unik.

E. Metode Pengumpulan Data

Agar suatu penelitian memperoleh data yang sejelas – jelasnya, maka diperlukan adanya metode dan instrumen pengumpulan data. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Skala

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala kecerdasan emosi model *likert*. Skala *likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2014). Alasan peneliti menggunakan skala *likert* adalah skala ini membantu dalam menilai perkembangan sikap siswa mengenai tingkat kecerdasan emosi mereka.

Nazir (2005) mengemukakan bahwa prosedur dalam pembuatan skala model *likert* adalah sebagai berikut.

- a. Peneliti mengumpulkan item-item yang cukup banyak dan relevan dengan masalah yang sedang diteliti.
- b. Item-item tersebut diujikan kepada sekelompok responden yang cukup representatif dari populasi yang ingin diteliti.
- c. Responden kemudian diminta untuk mengisi item pernyataan sesuai dengan keadaan yang paling mewakili dirinya. Alternatif jawaban berupa sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).
- d. Total skor dari masing-masing responden adalah penjumlahan dari skor masing-masing item responden tersebut.

- e. Responden dianalisa untuk mengetahui item-item mana yang sangat nyata batasan antara skor tinggi dan skor rendah dalam skala total untuk respon *upper* dan *lower* dianalisa untuk melihat sampai berapa jauh tiap item ini berbeda.
- f. Item-item yang tidak menunjukkan korelasi dengan skor total di buang atau tidak dipakai.

Seperti telah dijelaskan diatas bahwa skala model *Likert* memiliki Empat alternatif respon pernyataan yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (ST), dan sangat tidak sesuai (STS). Skala ini juga terdiri dari pernyataan yang menyenangkan (*favorable*) dan tidak menyenangkan (*unfavorable*). Bobot nilai untuk keempat respon pernyataan memiliki nilai yang berbeda antara pernyataan *favorable* dengan *unfavorable* yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.1 Alternatif Jawaban Skala

Pernyataan		Favorable	Unfavorable
Sangat sesuai	(SS)	4	1
Sesuai	(S)	3	2
Tidak Sesuai	(TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai	(STS)	1	4

Kisi-kisi skala kecerdasan emosi berdasarkan teori Goleman (2005).

Tabel 3.2 Kisi-kisi skala kecerdasan emosional

Variable	Indikator	Deskriptor	No item	
			fav	Unfav
Kecerdasan emosi	1. Mengenali prasaan kita sendiri	1.1 Mengenal dan merasakan emosi sendiri	1,10,16	6,13
		1.2 Memahami faktor penyebab yang timbul	32	28,38
	2. Mengelola emosi dengan baik	2.1 Mampu mengekspresikan emosi	24	39
		2.2 Mampu mengendalikan amarah dan agresif secara lebih baik	17	21,41
		2.3 Memiliki kemampuan untuk mengatasi stress	2	7,42
	3. Memotivasi diri sendiri	3.1 Memiliki rasa tanggung jawab	8,11	18
		3.2 Mampu memusatkan perhatian pada tugas yang di kerjakan	29	3,33
		3.3 Kemampuan bersikap sportif dan optimis	22	25
	4. Empati	4.1 Mampu menerima sudut pandang orang lain	4	12,43
		4.2 Memiliki kepekaan terhadap perasaan orang lain	14,23	19
		4.3 Mampu mendengarkan orang lain	26	30,34
	5. Membina hubungan dengan orang lain	5.1 Memahami pentingnya membina hubungan dengan orang lain	31	35
		5.2 Dapat menyelesaikan konflik dengan orang lain	27	40
		5.3 Memiliki kemampuan komunikasi dengan orang lain	20	37
		5.4 Memiliki perhatian tentang kepentingan orang lain.	15	36
		5.5 Bersikap senang berbagai rasa dan bekerja sama	9	5
	JUMLAH			20
TOTAL			43	

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Pada penelitian ini, jenis validitas yang digunakan adalah validitas isi, yaitu dengan cara mendiskusikan pada pembimbing penulisan skripsi dan tenaga pengajar di Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Untuk mengukur tingkat validitas instrumen dalam memperoleh skor dari variabel. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus *product moment*. Rumus *product moment* yang dimaksud adalah :

$$r = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r	= koefisien korelasi antara variabel X dan Y
X	= skor butir item
Y	= skor total
n	= banyaknya responden

Setelah dilakukan uji coba instrumen kepada 30 responden atau siswa, langkah selanjutnya adalah mencari instrumen yang valid dan tidak valid. Dari hasil uji validitas yang dilakukan terdapat 5 butir aitem pernyataan yang tidak valid untuk skala kecerdasan emosi. Untuk hasil keseluruhan dapat dilihat di lampiran 3 halaman 116.

2. Uji Reliabilitas

Menurut Arikunto (1989;142), reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Dalam penelitian ini reliabilitas dihitung dengan menggunakan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS). Dengan analisis *reliabilitas Analisis Scale (Alpha)*. Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas menggunakan kriteria sebagai berikut :

0.90 – 1.00	: Reliabilitas Tinggi
0.50 – 0.89	: Reliabilitas Sedang
0.00 – 0.49	: Reliabilitas Rendah

(Manase Malo, 1985: 124)

Setelah dilakukan Uji reliabilitas untuk skala kecerdasan emosi, hasil reliabilitas yang di dapat adalah 0,977 yang berada pada kategori tinggi (Manase Malo, 1985;124). Untuk hasil keseluruhan dapat dilihat di lampiran 4 halaman 118.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Analisis Deskriptif

Azwar (2014:109) berpendapat bahwa dalam menentukan kategori menggunakan patokan sebagai berikut:

Tabel 3.3. Kategori skor analisis statistik deskriptif

Interval	Kategori
$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	Rendah
$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$	Sedang
$(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$	Tinggi

Berdasarkan kategori skor analisis statistik deskriptif di atas, maka diperoleh hasil analisis skor penilaian skala sebagai berikut:

Tabel 3.4 Kategori Kecerdasan Emosi

Interval	Kategori
130 - 172	Tinggi
44 - 129	Sedang
0 - 43	Rendah

Semakin besar skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi pula tingkat kecerdasan emosi dan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan kecerdasan emosi yang rendah pada siswa.

2. Uji *Wilcoxon*

Penelitian ini akan menguji *Pretest* dan *Posttest*, maka statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *Pretest* dan *Posttest*. Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 17.

Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut (Sudjana, 2002:96)

$$Z = \frac{T - \frac{1}{4}n(n+1)}{\sqrt{\frac{1}{4}(n+1)(2n+1)}}$$

Keterangan :

Z : Uji *Wilcoxon*

T : Total jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

n : Jumlah data sampel

Hasil analisis statistik menunjukkan $Z_{hit} = -2,023 < Z_{tab} = 0,018$; $p = 0,043$; $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a

diterima. Artinya ada perbedaan yang signifikan pada kecerdasan emosi siswa, sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan dengan konseling *client centered*. Untuk hasil keseluruhan dapat di lihat di lampiran 6 halaman 146.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji statistik yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* kecerdasan emosi diperoleh Hasil analisis statistik menunjukkan $Z_{hit} = -2,023 < Z_{tab} = 0,018$, $p = 0,043$; $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada perbedaan yang signifikan pada kecerdasan emosi siswa, sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan dengan konseling *client centered*. Kesimpulan penelitian adalah bahwa kecerdasan emosi siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling *client centered* pada 5 siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

B. Saran

Adapun saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 3 Bandar Lampung adalah:

1. Kepada Siswa SMA Negeri 3 Bandar Lampung

Siswa yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah, agar dapat meningkatkan kecerdasan emosinya dengan mengikuti konseling dengan menggunakan konseling *client centered* agar dapat memahami emosi pada kecerdasan emosi rendah menjadi meningkat.

2. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Konseling *client centered* dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi siswa dalam meningkatkan kecerdasan emosi siswa.

3. Kepada Peneliti Lain

Siswa yang mengalami kecerdasan emosinya rendah dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan konseling *client centered* dan dapat dilihat dari beberapa faktor yaitu pengalaman dan interaksi individu dengan orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali dan Asrori 2006, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- , 2013. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Chandra, G. 2010. *Kecerdasaan Emosional*. Mojokerto: Manuscript
- Chaplin, J.P. 1989. *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahan. Kartono dan Kartini. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Dahlan, S. 2011. *Konseling Individual (Konsep dan Aplikasi)*. Bandar Lampung: Aura
- Goleman, D. 1995. *Emotional Intelligenci*. Terjemahan Hermaya, T. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- , 2005. *Emotional Intelligenci*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Hude, M. 2006. *Emosi (Penjelajahan Religio Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al-Quran)*. Jakarta: Erlangga
- Iskandar. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Jakarta: Gaung Persada Press
- Laksari, K. 2017. *Penggunaan Konseling Client Centered Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa* (jurnal bimbingan konseling), <http://digilib.unila.ac.id/>, diakses 24 Februari 2018.
- Lubis, N.L. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling (Dalam Teori dan Praktik)*. Jakarta: Kencana
- Lusiana, E. 2017. *Penggunaan Konseling Client Centered Dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa* (jurnal ALIBKIN), <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/>, diakses 24 februari 2018. Nazir. 2005. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia

- Prayitno. 1997. *Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Purnaningtyas, A. 2010. *Pengaruh kecerdasan emosi terhadap prestasi belajar siswa mata pelajaran seni budaya SMP* (jurnal ilmu pendidikan), <https://journal.unnes.ac.id/>, diakses 24 februari 2018.
- Sari, N.D.I. 2016. *Peningkatan Kecerdasan Emosional Melalui Layanan Bimbingan Kelompok* (jurnal ALIBKIN), <http://digilib.unila.ac.id/>, diakses 24 februari 2018.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- . 2016. *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi, D.K. 2000. *Bimbingan Karir di Sekolah*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Surya. 2003. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Bandung: CV Multi Adiwiyata
- Winkel, W.S. 1991. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia
- Winkel, W.S. & Hastuti, S. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi
- . 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi