

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Kecerdasan Emosional

#### 1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah kecerdasan emosional pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan. Salovey dan Mayer (dalam Shapiro, 1998:8) mendefinisikan kecerdasan emosional atau yang sering disebut EQ sebagai :

“himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.”

Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional.

Keterampilan EQ bukanlah lawan keterampilan IQ atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual

maupun di dunia nyata. Selain itu, EQ tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan (Shapiro, 1998:10). Sebuah model pelopor lain tentang kecerdasan emosional diajukan oleh Bar-On (dalam Goleman, 2006 :180) yang mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan.

Menurut Salovey (dalam Goleman, 2006:57) kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain. Secara singkat, kecerdasan emosional digambarkan oleh Salovey menjadi dua kecerdasan yaitu kecerdasan interpersonal dan kecerdasan intrapersonal. Kecerdasan tersebut adalah kecerdasan yang membentuk diri sendiri dan mengacu pada diri serta kemampuan untuk menempuh kehidupan secara efektif.

Goleman (2006 : 512), berpendapat bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Pengertian ini menekankan kepada individu untuk menggunakan intelegensinya untuk mengatur kehidupannya.

Pengertian kecerdasan emosional dalam penelitian ini ialah serangkaian kemampuan pribadi yang dimiliki individu untuk mengatur emosinya. Kecerdasan emosional dapat menuntun individu dalam bertingkah laku dan meraih keberhasilan yang dilakukan dengan beberapa cara. Cara-cara tersebut ialah mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati), dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

## **2. Komponen Kecerdasan Emosional**

Bar-On (dalam Granacher, 2007:344) mengemukakan tentang 15 komponen kecerdasan emosional, yaitu (a) kesadaran diri, (b) ketegasan, (c) kehormatan diri, (d) aktualisasi diri, (e) kemandirian, (f) empati, (g) hubungan interpersonal, (h) kepekaan sosial, (i) penyelesaian masalah, (j) tes kebenaran, (k) fleksibel, (l) toleransi, (m) *impulse control*, (n) kesenangan, (o) optimis. Empati merupakan hal yang tidak terlepas dari kehidupan sosial. Telah dikemukakan di atas, bahwa kecerdasan emosional berhubungan dengan perasaan sosial.

Selain kecerdasan sosial, komponen lain yang juga terdapat dalam kecerdasan emosional ialah kecerdasan pribadi. Kedua komponen ini sangat berhubungan. Salovey (dalam Goleman, 2006:58) menempatkan kecerdasan pribadi dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima komponen utama dalam kecerdasan emosional, yaitu : (a) mengenali emosi diri, (b) mengelola emosi, (c) memotivasi diri sendiri, (d) mengenali emosi orang lain, (e) membina hubungan. Dengan penjabaran sebagai berikut.

a. mengenali emosi diri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran seseorang akan emosinya sendiri sebagai *metamood*, yang oleh Goleman (2006:63) disebut kesadaran diri. Menurut Mayer (dalam Goleman, 2006 : 64) kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

b. mengelola emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan, yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan individu (Goleman, 2006 :77-78). Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya, serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

c. memotivasi diri sendiri

Prestasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan

mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasisme, gairah, optimis dan keyakinan diri.

d. mengenali emosi orang lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut Goleman (2006 :57) kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.

e. membina hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi (Goleman, 2006 : 59). Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain.

Kelima komponen di atas sangat berkaitan dengan kecerdasan pribadi dan juga kecerdasan sosial. kecerdasan pribadi dan kecerdasan sosial merupakan komponen penting yang ada dalam kecerdasan emosional.

Dari lima belas komponen yang diungkapkan oleh Bor-On dan juga lima komponen yang diungkapkan Salovey dapat disimpulkan dalam penelitian ini bahwa komponen dalam kecerdasan emosional ialah kesadaran diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain

(empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain. Komponen-komponen ini merupakan faktor untuk mengembangkan instrumen kecerdasan emosional.

## **B. Layanan Konseling Kelompok**

### **1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok**

Layanan konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Pengertian ini diperkuat oleh teori dari para ahli yaitu sebagai berikut :

Ohlsen (dalam Prayitno,1999: 450) mengemukakan bahwa:

Konseling kelompok adalah suatu hubungan antara konselor dengan satu atau lebih klien yang penuh perasaan penerimaan, kepercayaan, dan rasa aman”. Dalam hubungan ini klien belajar menghadapi, mengekspresikan dan menguasai perasaan-perasaan, serta pemikiran-pemikiran yang menggangukannya dan merupakan sebagai suatu masalah baginya.

Selanjutnya, Gadza (dalam Prayitno,1999: 449) mengemukakan konseling kelompok ialah:

Konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada kesadaran berpikir dan tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasikan pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan, dan bantuan.

Disamping Wibowo (2005:23) juga mengemukakan pendapatnya mengenai pengertian konseling kelompok yaitu

Interaksi yang dinamis yang lebih menekankan pada pengembangan pribadi dan proses berpikir secara sadar, yaitu membantu individu dengan cara mendorong pencapaian tujuan perkembangan, memfokuskan pada kebutuhan dan kegiatan belajarnya, menemukan kekuatan-kekuatan yang bersumber pada diri individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Jadi, kesimpulan dari konseling kelompok adalah suatu interaksi dinamis antara konselor dan konseli yang memusatkan pada kesadaran berpikir dan berorientasi untuk memecahkan masalah dan pengembangan pribadi para anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

## **2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok**

Menurut Prayitno (1995:27) tujuan konseling kelompok merupakan tujuan bersama. Tujuan bersama adalah pusat dari kegiatan/kehidupan kelompok. Dalam hal ini semua anggota kelompok memusatkan dirinya untuk tujuan itu. Pada umumnya tujuan bersama dalam kelompok adalah pengembangan pribadi masing-masing anggota kelompok.

Bernet (1963) juga mengemukakan tujuan dari konseling kelompok, yaitu :

- 1) memberikan kesempatan-kesempatan pada siswa belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, karir, pribadi dan sosial. Tujuan ini dicapai melalui kegiatan-kegiatan:
  - a. bantuan dalam mengadakan orientasi kepada situasi sekolah baru dan dalam menggunakan kesempatan-kesempatan dan fasilitas yang disediakan sekolah.
  - b. mempelajari masalah-masalah hubungan antarpribadi yang terjadi dalam kelompok dalam kehidupan sekolah dapat mengubah perilaku individu dan kelompok dengan cara yang dapat diterima oleh masyarakat.
  - c. mempelajari secara kelompok masalah-masalah pertumbuhan dan perkembangan, belajar menyesuaikan diri dalam kehidupan, dan menerapkan pola hidup sehat.
- 2) memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan:
  - a. mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya.
  - b. menghilangkan ketegangan-ketegangan emosi, menambah pengertian mengenai dinamika kepribadian, dan mengarahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan masalah-masalah tersebut sesuai dengan susunan yang permisif.
  - c. untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan secara lebih ekonomis dan efektif daripada melalui kegiatan bimbingan individual.

Sedangkan tujuan konseling kelompok yang dikemukakan Corey (1995:7-8) adalah

(a) lebih terbuka dan jujur terhadap diri sendiri dan orang lain, (b) belajar mempercayai diri dan orang lain, (c) berkembang untuk lebih menerima diri, (d) belajar berkomunikasi (e) belajar lebih akrab, (f) belajar bergaul, (g) meningkatkan kesadaran diri, (h) belajar memberi dan menerima, (i) belajar memecahkan masalah, (j) belajar memberi perhatian, (k) Lebih peka terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain, (l) lebih mengerti bahwa orang lain juga punya masalah, (m) belajar memberi dan menerima feedback dan konfrontasi demi kepentingan pengembangan diri.

Selanjutnya, Shertzer and Stone (dalam Winkel 1991:488) juga mengemukakan tujuan umum konseling kelompok, yaitu “*A fundamental purpose of most group conseling experiences is to develop members insights into their problems and feelings and help them arrive at some understanding of the cause of their problems.*” Maksudnya ialah bahwa inti dari tujuan konseling kelompok adalah untuk mengembangkan anggota kelompok dalam pengertian yang mendalam terhadap permasalahannya dan perasaan mereka serta membantu mereka memahami penyebab dari masalah mereka.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok ialah untuk membantu anggota kelompok dalam rangka pemecahan masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok dan pembahasannya oleh semua anggota kelompok. Konseling kelompok melibatkan semua anggota kelompok dalam pemecahan permasalahan yang dihadapi masing-masing anggota kelompok.

### 3. Komponen dalam Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah konseling yang di dalamnya terdapat pemimpin kelompok (konselor) dan anggota kelompok (konseli). Dalam konseling kelompok terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti konseling individual yaitu hangat, terbuka dan penuh keakraban, yang berbeda dari konseling individual adalah adanya beberapa komponen. Menurut Prayitno layanan konseling kelompok beberapa komponen atau unsur itu antara lain :

a. pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok (PK) adalah konselor yang telah terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Dalam konseling kelompok tugas konselor sebagai pemimpin kelompok adalah memimpin kelompok yang bernuansa layanan konseling melalui “ bahasa” konseling untuk mencapai tujuan-tujuan konseling. Secara khusus konselor sebagai pemimpin kelompok diwajibkan menghidupkan dinamika kelompok diantara semua peserta yang mengarah kepada pencapaian tujuan-tujuan umum dan khusus. Ada pun peranan pemimpin kelompok menurut Prayitno (1995:35-36) sebagai berikut :

- 1) pemimpin kelompok dapat memberi bantuan, pengarahan ataupun campur tangan terhadap kegiatan kelompok.
- 2) pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam kelompok itu baik perasaan anggota tertentu atau keseluruhan anggotanya.
- 3) jika anggota itu kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan
- 4) pemimpin kelompok juga memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok
- 5) pemimpin kelompok diharapkan mampu mengatur jalannya ‘lalu lintas’ kegiatan kelompok

- 6) sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadiankejadian yang timbul di dalamnya juga menjadi tanggungjawab pemimpin kelompok.

Yalom (1985) menyebutkan tugas pemimpin kelompok sebagai berikut:

- 1) membuat dan mempertahankan kelompok  
Dalam hal ini pemimpin membentuk kelompok, mempertahankan kelompok dan menciptakan sistem sosial, dimana pemimpin harus membuat keputusan yang tepat demi hidupnya kelompok.
- 2) membentuk budaya  
Kelompok sebagai sistem sosial, yang membutuhkan norma yaitu agen perubahan, sehingga dalam hal ini pemimpin kelompok mencoba untuk menumbuhkan norma yang akan dipakai sebagai pedoman untuk berinteraksi dan diharapkan tidak menghambat anggota dalam mengemukakan segala hal yang dirasakan atau apa yang dipikirkan secara bebas.
- 3) membentuk norma  
Norma yang berlaku dalam kelompok dibentuk sesuai dengan harapan anggota kelompok terhadap kelompok.

Disamping apa yang telah diuraikan diatas dalam hal ini pemimpin kelompok juga sebagai pribadi dan pemimpin sebagai professional. Pemimpin kelompok sebagai pribadi, ia tidak dapat memaksakan teknik dalam kelompok dari karakteristik personalnya. Pemimpin kelompok mempunyai pengaruh pada proses konseling tidak hanya kecakapan menggunakan teknik, namun lebih pada karakteristik pribadi dan tingkah lakunya.

Menurut Corey (1995) keberhasilan pemimpin tidak dapat diukur dan karakteristik partisipan anggota atau teknik khusus dalam memimpin kelompok. Pemimpin kelompok dapat memperoleh teori yang luas dan pengetahuan praktis tentang dinamika kelompok dan mempunyai kemampuan dalam mendiagnostik serta prosedur teknik, dan akan menjadi tidak efektif bila pemimpin mempunyai keberanian untuk mengungkapkan

dirinya sekaligus bertukar pengalaman dengan anggota kelompok dalam rangka membantu mengembangkan kejujuran memeriksa diri sendiri dan juga kejujuran tiap anggota kelompok.

Pemimpin sebagai profesional dalam konseling kelompok sepenuhnya bertanggung jawab terhadap segala hal yang berkembang dalam kelompok tersebut. Dalam hal ini ia tidak dapat bersikap lepas tangan dan menyerahkan tanggung jawab atas keberhasilan dan kegagalan kelompok sepenuhnya pada anggota kelompok. Karena ia telah dibekali dalam segi teori maupun segi yang praktis, ia juga harus mampu bertindak sebagai pemimpin kelompok yang memenuhi sejumlah syarat yang menyangkut pendidikan akademik, kepribadiannya, keterampilan berkomunikasi dengan orang-orang dan penggunaan teknik-teknik dalam konseling kelompok

b. anggota kelompok

Tidak semua kumpulan orang atau individu dapat dijadikan anggota layanan konseling kelompok. Menurut Pratitno (1995:32) untuk terselenggaranya layanan konseling kelompok seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok dengan syarat, yaitu:

1) besarnya kelompok

Kelompok yang terlalu kecil, misalnya 2-3 orang. Kelompok ini akan mengurangi efektifitas layanan konseling kelompok. Kelompok yang terlalu besar, misalnya 8-30 orang juga kurang efektif. Karena jumlah peserta yang terlalu banyak, maka partisipasi aktif individual dalam dinamika kelompok menjadi kurang intensif, kesempatan berbicara dan memberikan/menerima “sentuhan” dalam kelompok kurang. Kelompok 4-8

adalah kelompok yang besarnya sedang yang dapat diselenggarakannya layanan konseling kelompok. Kelompok yang edang ini biasanya mudah dikendalikan. Dapat pula dimunculkan keragaman diantara anggota-anggota kelompoknya sehingga suasana dinamika kehidupan kelompok dapat hangat.

2) homogenitas/heterogenitas kelompok

Anggota kelompok yang heterogen akan menjadi sumber yang lebih kaya untuk pencapaian tujuan layanan. Sebaliknya anggota kelompok yang homogen kurang efektif dalam layanan konseling kelompok. Untuk masalah-masalah yang menyangkut keterampilan bergaul seperti rasa malu, kurang percaya diri, kurang pandai berkawan dan sebagainya akan lebih baik digarap dalam kegiatan kelompok dengan anggota campuran/ heterogen.

Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam proses kehidupan kelompok, dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota tidak mungkin ada sebuah kelompok. Menurut Wibowo (2005:18) untuk keanggotaan dalam konseling kelompok yang ideal adalah enam orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah antara empat sampai delapan orang. Kegiatan atau kehidupan kelompok itu sebagian besar didasarkan atas peranan para anggotanya. Adapun peranan anggota kelompok menurut Prayitno (1995:32) antara lain;

- 1) membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok.
- 2) mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- 3) berusaha agar yang dilakukan itu membantu tercapainya tujuan bersama.
- 4) membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
- 5) benar-benar berusaha untuk secara efektif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
- 6) mampu mengkomunikasikan secara terbuka.
- 7) berusaha membantu anggota lain.
- 8) memberikan pada anggota lain untuk juga menjalani perannya.
- 9) menyadari pentingnya kegiatan kelompok tersebut.

Suasana interaksi dalam konseling kelompok bersifat multiarah yaitu adanya interaksi antar anggota dengan anggota kelompok dan anggota dengan pemimpin kelompok, yang tentunya melibatkan aspek kognitif, afektif dan aspek-aspek kepribadian yang dapat menimbulkan hubungan yang hangat, akrab, terbuka, saling memberi dan menerima, dan berbagi rasa antar anggota kelompok. Dengan memilih berpartisipasi dalam kelompok ini maka para anggota menerima tantangan untuk bersama-sama membina kebersamaan dan mencari penyelesaian atas masalah yang dihadapi bersama, dengan kata lain para anggota harus memberikan sumbangan dengan memegang peranan-peranan tersebut di atas.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok merupakan layanan yang terdiri dari pemimpin kelompok dan anggota kelompok, yang mana dalam hal ini konselor berperan sebagai pemimpin kelompok. Pemimpin dan anggota kelompok masing-masing memiliki peranan yang berbeda dalam setiap kegiatan konseling kelompok.

#### **4. Teknik Dalam Kegiatan Layanan Konseling Kelompok**

Dalam penelitian ini pelaksanaan layanan konseling kelompok akan menggunakan model pendekatan *behaviour therapy* dan teknik rasional emotif. Terapi tingkah laku adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku. Menurut Corey (2003:196) terapi tingkah laku, berbeda dengan sebagian besar pendekatan terapi lainnya, ditandai oleh : (a) pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang tampak dan spesifik, (b) kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan *treatment*, (c) perumusan prosedur

*treatment* yang spesifik yang sesuai dengan masalah, dan (d) penaksiran objektif atas hasil-hasil terapi.

Pada dasarnya, terapi tingkah laku diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Menurut Corey (2003:199), terapi tingkah laku pada hakikatnya terdiri atas proses penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif dan pemberian pengalaman-pengalaman belajar yang di dalamnya terdapat respon-respon yang layak, namun belum dipelajari.

Menurut Corey (2003:213) latihan asertif dapat digunakan untuk individu yang mengalami beberapa permasalahan antara lain :

(a) yang tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung, (b) menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya, (c) memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”, (d) mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya, (e) merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.

Berdasarkan teori di atas, latihan asertif sangat tepat digunakan karena dalam penelitian ini, beberapa individu mengalami masalah-masalah yang sama seperti yang diungkapkan di atas.

Latihan asertif menggunakan prosedur-prosedur permainan peran. Anggota kelompok akan dipimpin pemimpin kelompok untuk melakukan teknik bermain peran dengan struktur dari pemimpin kelompok. Menurut Corey (2003:214), struktur dalam kelompok latihan asertif adalah :

- a. *session* pertama, pemusatan pada belajar menghapuskan respon-respon internal yang tidak efektif

- b. *session* kedua, memperkenalkan latihan relaksasi, dan masing-masing anggota menerangkan tingkah laku spesifik dalam situasi-situasi interpersonal yang dirasakannya menjadi masalah
- c. *session* ketiga, para anggota menjalankan teknik bermain peran

Dari struktur yang telah diungkapkan Corey ini, dapat disimpulkan bahwa dalam kelompok latihan asertif, anggota kelompok akan dilatih untuk melakukan teknik bermain peran dan juga teknik relaksasi.

Seperti yang telah diungkapkan di atas, selain teknik terapi tingkah laku, penelitian ini juga menggunakan rasional emotif terapi. Menurut Corey (2003:238) terapi rasional emotif merupakan aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Terapi rasional emotif menekankan bahwa manusia berpikir, beremosi, dan bertindak secara simultan. Artinya, manusia jarang beremosi tanpa berpikir, hal ini dikarenakan perasaan-perasaan biasanya dicetuskan oleh persepsi atas suatu situasi yang spesifik.

Menurut Ellis (dalam Corey,2003:245), tujuan utama dari terapi rasional emotif adalah menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dilamai oleh mereka. Proses terapi pada intinya ialah penyembuhan irasionalitas dengan rasionalitas. Karena pada dasarnya manusia adalah makhluk rasional, dan sumber ketidakhagiaannya adalah irasionalitas, maka individu akan mencapai bahagia dengan berpikir secara rasional. Dalam penelitian ini, beberapa individu memiliki persepsi yang salah dalam pengungkapan emosinya. Persepsi yang salah ini akan diubah menggunakan terapi rasional terapi.

## **5. Tahap Penyelenggaraan Layanan Konseling Kelompok**

Tahapan penyelenggaraan layanan konseling kelompok dibagi menjadi empat tahapan, yaitu :

### **a. tahap pembentukan**

Menurut Prayitno (1995:43) tahap awal ini merupakan saat-saat orientasi dan penggalan yang meliputi penentuan struktur kelompok, pengenalan dan penggalanharapan atau keinginan anggotanya. Dalam tahap ini anggota mempelajari fungsi kelompok, memperjelas harapan-harapan mereka, mempertegas tujuan-tujuan mereka dan mencari posisinya dalam kelompok.

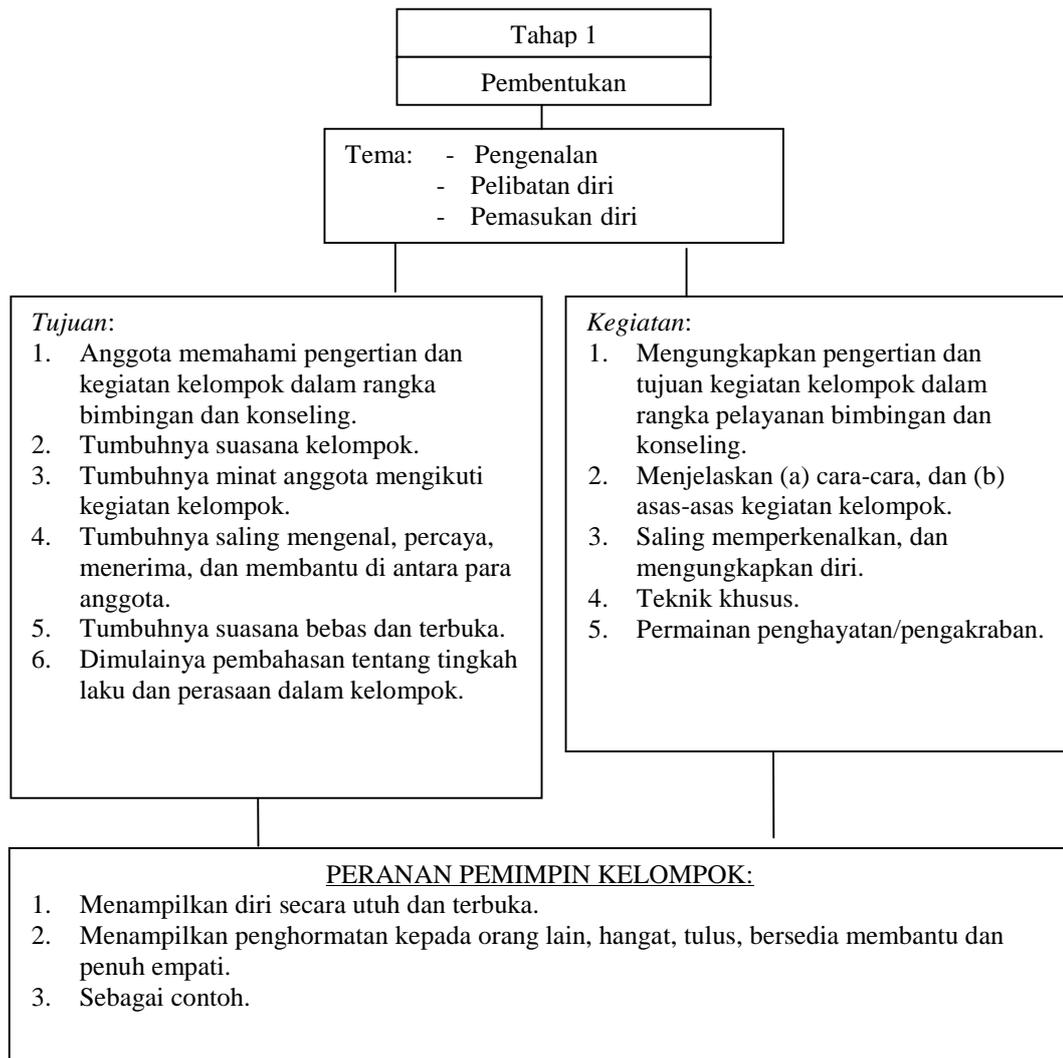
Tahap ini merupakan masa keheningan dan kecanggungan. Para anggota mulai mempelajari perilaku-perilaku dasar dari menghargai, empati, penerimaan, perhatian, dan menanggapi semua perilaku yang membangun kepercayaan. Dalam tahap ini anggota kelompok mulai memperkenalkan diri dan belajar bagaimana untuk terlibat dalam interaksi kelompok.

Fungsi dan tugas utama pemimpin selama tahap ini adalah mengajarkan bagaimana cara untuk berpartisipasi dengan aktif sehingga dapat meningkatkan peluang mereka untuk mendapatkan kelompok yang produktif. Selain itu mengajarkan kepada anggota dasar hubungan antar manusia seperti mendengarkan dan menanggapi dengan aktif. Pemimpin kelompok harus dapat memastikan semua anggota berpartisipasi dalam interaksi kelompok sehingga tidak ada seorangpun yang merasa dikucilkan.

Prayitno (1995: 44) mengemukakan peranan pemimpin kelompok pada tahap awal, yaitu:

- 1) menampilkan diri secara utuh dan terbuka
- 2) menampilkan penghormatan kepada orang lain, hangat, tulus, bersedia membantu dan penuh empati
- 3) bertindak sebagai contoh

Menurut Prayitno (1995: 44) kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap awal ini tergambar dalam bagan berikut ini :



Gambar 2.1. Tahap I: Pembentukan

#### b. tahap peralihan

Tahap peralihan ialah tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok. Pada

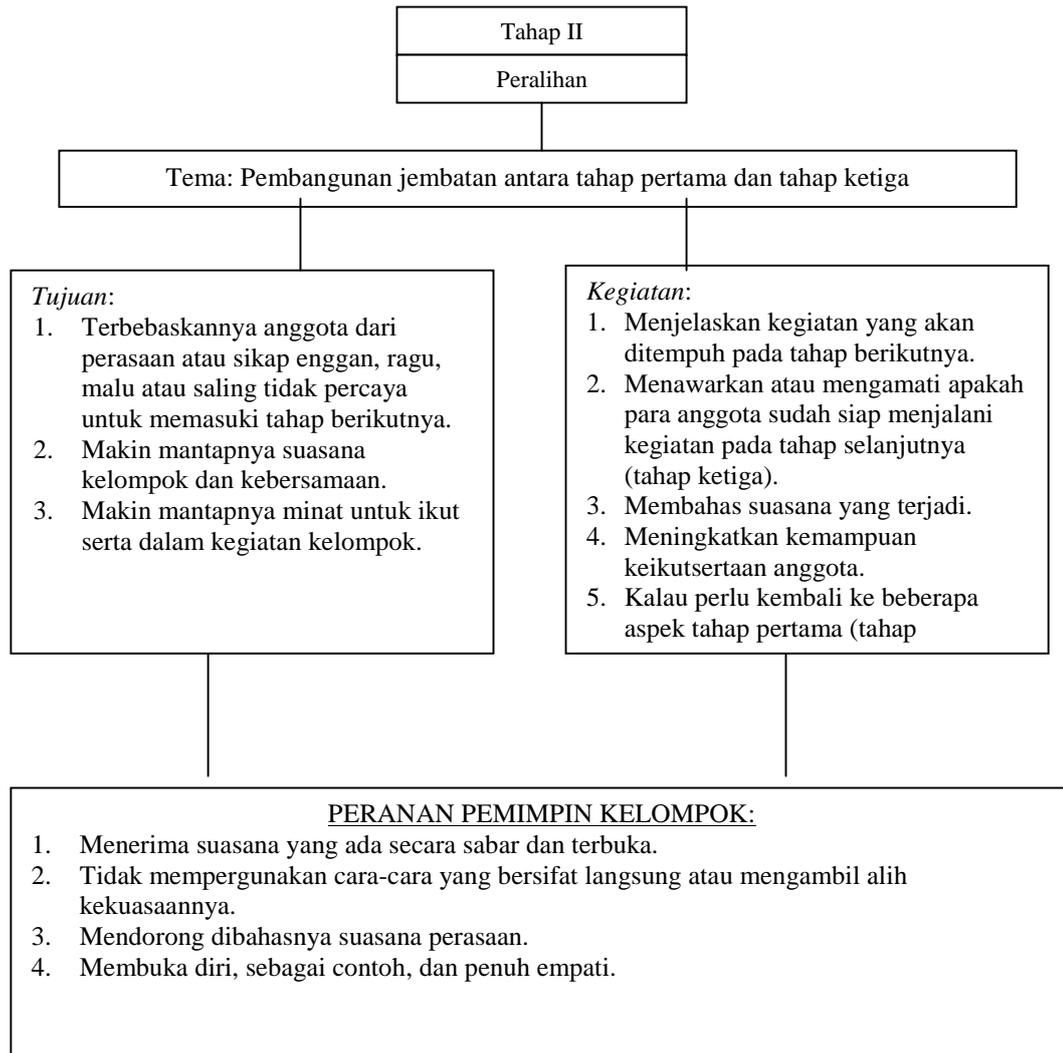
tahap ini suasana kelompok mulai terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh.

Karakteristik tahap transisi ditandai perasaan khawatir, *defence* (bertahan) dan berbagai bentuk perlawanan (Corey, 1985: 101). Pada kondisi demikian anggota peduli tentang apa yang dipikirkan terhadapnya dan belajar mengekspresikan diri sehingga anggota lain mendengarkan. Pemimpin kelompok seyogyanya aktif untuk membantu anggota kelompok, karena para anggota belum dapat berjalan sendiri secara efektif. Tugas pemimpin kelompok di sini adalah mengajarkan kepada para anggota untuk bisa terbuka dengan masalah yang terjadi, memberi contoh bagaimana menerima dan bertanggung jawab terhadap kelompok dan membantu anggota untuk menghadapi masalah yang dapat mempengaruhi mereka untuk menjadi kelompok yang mandiri.

Menurut Prayitno (1995: 47), peranan pemimpin kelompok pada tahap ini yaitu:

- 1) menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka
- 2) tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaannya
- 3) mendorong dibahasnya suasana perasaan
- 4) membuka diri, sebagai contoh dan penuh empati

Menurut Prayitno (1995: 47) kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini, adalah sebagai berikut :



Gambar 2.2. Tahap II: Peralihan

### c. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan yaitu tahap kegiatan inti untuk membahas topik-topik tertentu. Dari tahap inilah akan diperoleh hasil-hasil yang diharapkan, yaitu mengemangkan pribadi dan perolehan kerja yang mencakup aspek-aspek kognitif, afektif dan konatif, dan berbagai pengalaman serta alternatif pemecahan masalah. Prayitno (1995: 47) mengemukakan tahap ini merupakan inti kegiatan kelompok sehingga aspek-aspek yang menjadi isi pengiringnya cukup banyak. Sedangkan Corey (1985: 105) mengemukakan tahap ini ditandai adanya eksplorasi masalah-

masalah yang nampak dengan tindakan yang efektif untuk menghasilkan perubahan-perubahan yang dikehendaki.

Pada kegiatan ini saatnya anggota berpartisipasi untuk menyadari bahwa merekalah yang bertanggungjawab atas kehidupan mereka. Jadi mereka harus didorong untuk mengambil keputusan sendiri mengenai masalah yang dihadapi untuk digali dalam kelompok, dan belajar bagaimana menjadi bagian kelompok yang integral sekaligus memahami kepribadiannya sendiri dan menyaring umpan balik yang diterima dan membuat keputusan sendiri apa yang akan dilakukan.

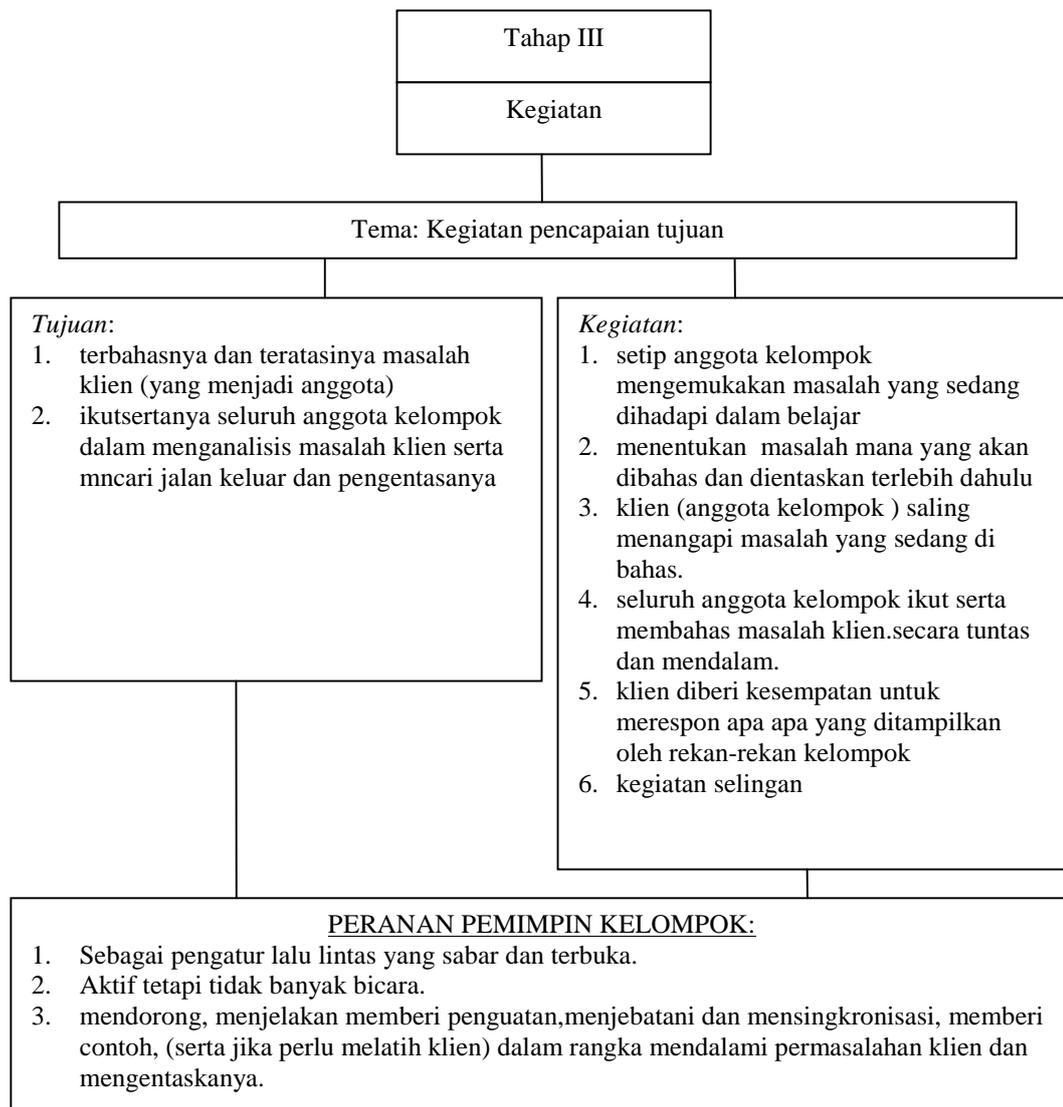
Ketika suatu kelompok mencapai tahap kegiatan, ada beberapa ciri yang nampak, antara lain yaitu tingkat kepercayaan dan keakraban yang tinggi. Pemimpin kelompok harus bersikap adil, artinya perhatian pemimpin kelompok harus merata ke seluruh anggota kelompok karena antar anggota mulai berinteraksi antara satu dengan yang lain secara bebas. Ada kesukarelaan untuk mengambil resiko yang membuat kurang nyaman dan untuk membuat seseorang mengetahui orang lain. Umpan balik diberikan secara bebas dan dianggap secara sukarela. Anggota merasa didukung untuk berubah dan bersedia untuk mengambil resiko dalam perubahan tingkah laku itu dan merasa mempunyai harapan besar dimana mereka dapat berubah jika mereka bersedia mengambil tindakan dan mereka tidak merasa putus asa.

Fungsi utama dari pemimpin pada tahap kegiatan ini adalah memberikan penguatan secara sistematis dari tingkah laku kelompok yang diinginkan. Selain itu dapat memberikan dukungan pada kesukarelaan anggota untuk mengambil resiko dan memaksa untuk menerapkan tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari.

Prayitno (1995: 57), mengemukakan peranan pemimpin kelompok pada tahap ini yaitu:

- 1) sebagai pengatur lalu lintas yang sabar dan terbuka
- 2) aktif tapi tidak banyak bicara
- 3) memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati

Menurut Prayitno (1995: 57) kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini, adalah:



Gambar 2.3. Tahap III: Kegiatan

#### d. Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran yaitu tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya. Prayitno (1995: 58) mengemukakan pada tahap ini pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu namun pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok ketika menghentikan pertemuan. Pada saat kelompok memasuki tahap pengakhiran, kegiatan kelompok sebaiknya dipusatkan pada pembahasan tentang apakah anggota kelompok akan mampu menerapkan hal-hal yang telah dipelajari pada kehidupan anggota sehari-hari. Selama tahap akhir kelompok akan muncul sedikit kecemasan dan kesedihan terhadap kenyataan perpisahan. Para anggota memutuskan tindakan-tindakan apa yang harus mereka ambil. Tugas utama yang dihadapi para anggota selama tahap akhir yaitu mentransfer apa yang telah mereka pelajari dalam kelompok ke dunia luar.

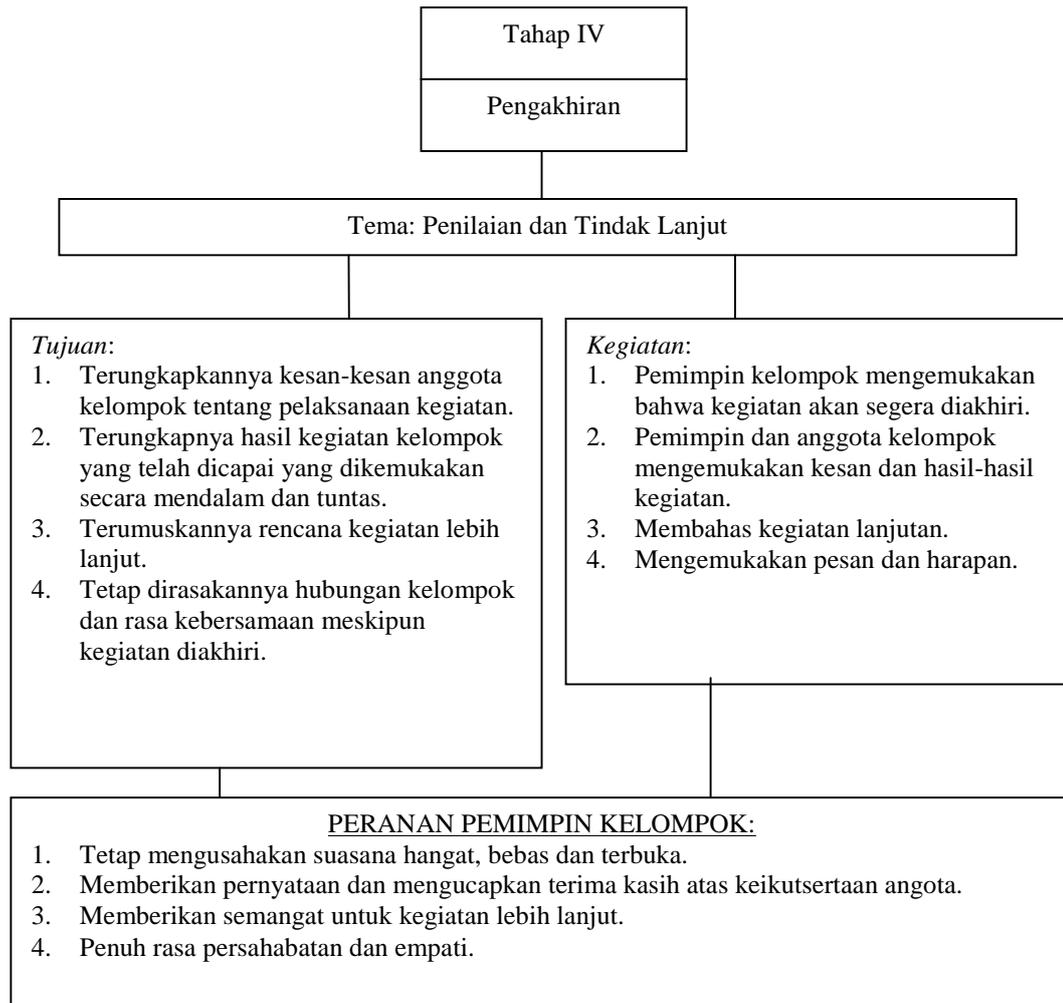
Peranan pemimpin kelompok adalah tetap mengusahakan suasana yang hangat. Memberikan pernyataan dan mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan anggota serta memberi semangat untuk kegiatan lebih lanjut dengan penuh rasa persahabatan dan simpati, di samping itu fungsi pemimpin kelompok pada tahap ini adalah memperjelas arti dari tiap pengalaman yang diperoleh melalui kelompok dan mengajak para anggota untuk menerapkan dalam kehidupan sehari-hari serta menekankan kembali akan pentingnya pemeliharaan hubungan antar anggota setelah kelompok berakhir.

Menurut Prayitno (1995: 60) peranan pemimpin kelompok pada tahap ini adalah

- 1) Tetap mengusahakan suasana hangat, bebnas dan terbuka
- 2) Memberikan pernyataan dan mengucapkan terima kasih

- atas keikutsertaan anggota
- 3) Memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut
  - 4) Penuh rasa persahabatan dan empati

Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini :



Gambar 2.4. Tahap IV: Pengakhiran

### C. Keterkaitan Kecerdasan Emosional dengan Layanan Konseling Kelompok

Upaya pengembangan peserta didik tidak lain adalah upaya untuk mengembangkan segenap potensi yang ada pada diri peserta didik secara individual dalam segenap dimensi kemanusiaanya, agar ia menjadi seimbang

antara kehidupan jasmani dan rohaninya serta kehidupan individual dan socialnya. Salah satu potensi yang ada pada diri peserta didik yang perlu dikembangkan ialah kecerdasan emosi.

Menurut Goleman (2006:512), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*), menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui sebuah keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

*Emotional Quotient* (EQ) atau kecerdasan emosional merupakan cara baru untuk membesarkan anak dan membantu pengembangan potensinya. Menurut Lawrence Shapiro (1997:4) kecerdasan emosional anak dapat dilihat pada, (a) keuletan, (b) optimisme, (c) motivasi diri, (d) antusiasisme. Lebih lanjut Lawrence mengemukakan kecerdasan emosional pengukurannya bukan didasarkan pada kepintaran seorang anak, tetapi melalui sesuatu yang disebut dengan karakteristik pribadi atau karakter. Kepintaran dari seorang peserta didik dapat dia miliki melalui proses pembelajaran di dalam kelas. Sedangkan karakteristik pribadi atau karakter yang dimiliki peserta didik berasal dari dalam dirinya.

Pengembangan karakteristik pribadi atau karakter peserta didik yang dijadikan sebagai pengukuran kecerdasan emosional dapat dikembangkan melalui bantuan konselor sekolah. Masalah kecerdasan emosional yang peserta didik alami dapat dikelola dengan cara tersendiri oleh konselor sekolah. Salah satu cara yang bisa digunakan konselor ialah konseling kelompok. Menurut Yalom (1995), terapi

kelompok membantu siswa untuk tumbuh secara emosional maupun dalam menyelesaikan masalah pribadinya. Selain itu ahli lain juga menguatkan (Hurlock 1995), bahwa kecerdasan emosional seorang anak dapat dimotivasi atau ditingkatkan melalui salah satu jenis permainan yang mampu memotivasi perkembangan emosi dan sosial anak, dan permainan sosial ini dapat diterapkan ke dalam konseling kelompok.

Menurut Gadza (dalam Romlah, 2006), konseling kelompok berorientasi pada perkembangan individu dan berusaha menemukan kekuatan-kekuatan yang bersumber pada diri individu itu sendiri. Dalam konseling kelompok, masalah-masalah pribadi adalah yang diungkapkan oleh konseli. Masalah kecerdasan emosi merupakan masalah pribadi dari seorang individu. Selain itu, tujuan dari terapi kelompok atau yang dalam penelitian ini disebut konseling kelompok yaitu terapi kelompok membantu peserta didik untuk tumbuh berkembang baik secara emosional maupun dalam menyelesaikan masalah pribadinya.

Menurut Prayitno (1995) kegiatan konseling kelompok bersifat pencegahan dan pemberian informasi, dalam arti bahwa konseli atau anggota kelompok mempunyai kemampuan untuk dapat meningkatkan kecerdasan emosinya. Dalam pelaksanaan konseling kelompok, usaha membantu individu-individu dalam memecahkan masalahnya dapat menggunakan dinamika kelompok sebagai medianya. Sehingga klien dapat memperoleh masukan-masukan dari anggota kelompok mengenai masalah mereka.

Tahap-tahap kegiatan konseling kelompok terdiri dari tiga tahap. Dari setiap tahap terdapat tujuan-tujuan yang melatih konseli untuk menggunakan kecerdasan

emosionalnya. Pada tahap satu, terdapat tujuan yang menumbuhkan rasa saling percaya antar anggota kelompok, saling menerima dan membantu diantara para anggotanya. Hal ini merupakan salah satu cara untuk membina hubungan sosial di dalam kelompok yang merupakan salah satu kemampuan dari kecerdasan emosional. Pola permainan sosial yang menurut Hurlock (1995) dapat memotivasi kecerdasan emosional anak juga diterapkan pada tahap ini.

Selanjutnya, pada tahap kedua, memiliki tujuan untuk menghilangkan rasa emosi yang negatif yaitu malu, saling tidak percaya dan ragu. Hal ini juga termasuk ke dalam salah satu kemampuan kecerdasan emosional yaitu mengelola emosi. Pada tahap ketiga yaitu tahap kegiatan yang mengungkapkannya secara bebas masalah atau topik yang dihadapi konseli yaitu kecerdasan emosional.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional sangat berkaitan dengan konseling kelompok. Kecerdasan emosional seorang anak dapat dimotivasi atau ditingkatkan melalui salah satu jenis permainan yang mampu memotivasi perkembangan emosi dan sosial anak. Melalui konseling kelompok, pola permainan ini dapat diterapkan di dalamnya. Alasan lain yaitu bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah terpecahkannya masalah yaitu kecerdasan emosional pada tahap ketiga, maka konseli juga dapat melatih kecerdasan emosional pada tahap pertama dan kedua.