EFEKTIVITAS KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam.

Oleh

ANNISA
NPM : 1311080155

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1439 H/2017 M

EFEKTIVITAS KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK DI KELAS VII SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam.

Oleh

ANNISA
NPM : 1311080155

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam

Pembimbing I : Farida, S.Kom., MMSi
Pembimbing II : Mega Aria Monica, M.Pd

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1439 H/2017 M

ABSTRAK

EFEKTIVITAS KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK DI KELAS VII SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018

Oleh
Annisa

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengelola serta mengontrol emosinya, memiliki kepekaan terhadap emosi orang lain, mampu bersosialisasi dengan baik, serta dapat menggunakan emosi sebagai alat untuk memotivasi dirinya. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018.

Desain *Pre-eksperimental* yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Postest Group Design*, yaitu jenis desain yang biasanya dipakai pada eksperimen bentuk ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan dilakukan secara kelompok. Sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas VII D SMP Negeri 19 Bandar Lampung yang memiliki kategori kecerdasan emosional tinggi, sedang dan rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat peningkatkan kecerdasan emosional peserta didik setelah melaksanakan layanan *behavioral* dengan teknik *self-management* dengan diperoleh (df) 11 kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} 0,05 = 1,796, maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ (14,068 ≥ 1,796) atau nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 (0.000 ≤ 0,005), ini menunjukkan bahwa H_o ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* dapat meninkatkan kecerdaan emosional pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

Kata Kunci:Kecerdasan Emosional,S*elf-management*,Layanan Konseling *Behavioral.*

MOTTO

ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ

وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ١٣٤

Artinya : "Orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan" (QS. Ali Imran : 134)[1]

[1] Al Quran dan Terjemahan, Departemen Agama, Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran. 2013, h 66

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Bismillahirrohmanirohim, saya ucapkan banyak terimakasih, skripsi ini saya persembahkan kepada;

1. Kedua orang tua saya yang tercinta, untuk Bapak Mujiono Fahrudin dan Ibu Endang Ismiati yang telah menyayangi, mengasihi, dan mendidik saya, serta senantiasa selalu mendo'akan yang terbaik untuk saya dan pengorbanannya yang besar dan penuh keikhlasan untuk keberhasilanku.
2. Kakak-kakak yang saya cintai, Mujib Assyidiqi dan Nova Lusiana yang selalu memberikan semangat dan support disetiap langkah. Tak lupa pula kepada kakak ipar saya Meylisa yang selalu memberikan saran dan motivasi dan Agus priadi yang selalu memberikan doa terimakasih.
3. Almamaterku Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah banyak mengajarkan saya untuk belajar istiqomah, berfikir dan bertindak lebih baik.

RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 30 Januari 1995 di Luwuk, Sulawesi Tengah. Penulis adalah anak ketiga dari 3 bersaudara dari Bapak Mujiono Fahrudin dan Ibu Endang Ismiati. Penulis mempunyai kakak pertama yang bernama Mujib Asyidiqi dan kakak kedua yang bernama Nova Lusiana.

Penulis menempuh pendidikan formal : SD Negeri 1 Bandar Sakti Terusan Nunyai di tahun 2002-2007 ; SMP Negeri 1 Terusan Nunyai dari tahun 2007 sampai dengan tahun 2010; kemudian melanjutkan ke SMK Negeri 1 Terbanggi Besar tahun 2010-2013 dan pada tahun 2013, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, fakultas Tarbiyah, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Tahun Ajaran 2013/2014.

Selama kuliah penulis pernah mengikuti kuliah kerja nyata (KKN) di desa Bumirejo kecamatan Pagelaran kabupaten Pringsewu yang jumlah pesertanya 12 orang, kegiatan KKN dilakukan selama 40 hari. Setelah KKN penulis melanjutkan kegiatan Praktek Pengalaman Kerja (PPL) yang di laksanakan selama 2 bulan bertempat di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan nama Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Terimakasih tiada bertepi penulis ucapkan kepada Ayah dan Ibu yang tiada hentinya mendoakan, memberikan kasih sayang dan memberi semangat kepada penulis dan telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu, terimakasih untuk semuanya.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai pihak, karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
2. Andi Thahir, M.A.,Ed.D, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
3. Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd selaku sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;

4. Farida, S.Kom,.MMSi selaku Pembimbing I yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
5. Mega Aria Monica, M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini;
7. Hj. Sri Chairattini E.A, S.Pd, selaku kepala sekolah SMP Negeri19 Bandar Lampung yang telah membantu dan memberikan izin kepada peneliti disekolah yang beliau pimpin;
8. Yuli Yanti, S.Pd , selaku Guru Bimbingan dan Konseling dan dewan Guru SMP Negeri 19 Bandar Lampung terima kasih atas kerja sama dan bantuannya selama penulis melakukan penelitian, semoga Allah membalas jasa baiknya;
9. Peserta didik kelas VII D SMP Negeri 19 Bandar Lampung yang telah meluangkan waktunya untuk penelitian;
10. Teman-teman angkatan 2013 program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung terutama kelas D terimakasih atas bantuan dan kebersamaannya selama 4 tahun ini;

11. Sahabat - sahabat terbaik dalam suka dan duka Dina rahmawati hapsyah, Rizki kurnia putri, Venitri Agustiana, Galih prasojo, Abim Reitanza, Muhammad refai, terimakasih kebersamaan yang penuh dengan berjuta cerita dan terimakasih untuk segala bantuan, motivasi terbaik selama kurang lebih empat tahun perjuangan di UIN Raden Intan Lampung;
12. Teman-teman KKN 153 dan PPL SMP Negeri 19 Bandar Lampung terimakasih atas canda tawa dan dukungan kalian;
13. Rekan-rekan SD, SMP dan SMA yang tidak bisa disebutkan satu persatu namanya;
14. Semua pihak yang telah turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas amal kebajikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Aamiin.

Bandar Lampung, 2017

Penulis,

Annisa

NPM 1311080155

DAFTAR ISI

Hal

HALAMAN JUDUL i
ABSTRAK ii
HALAMAN PERSETUJUAN iii
HALAMAN PENGESAHAN iv
MOTTO v
PERSEMBAHAN vi
RIWAYAT HIDUP vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv

BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 14
C. Batasan Masalah 15
D. Rumusan Masalah 15
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian 16
F. Ruang Lingkup Penelitian 17
BAB II LANDASAN TEORI
A. Konseling *Behavioral*
1. Pengertian Konseling *Behavioral* 19
2. Tujuan Konseling *Behavioral* 20
3. Peran dan Fungsi Konselor dalam Konseling *Behavioral* 21
4. Perilaku Bermasalah Menurut Teori *Behavioral* 22
B. Teknik *Self-management*
1. Pengertian *Self-management* 23

2. Tujuan *Self-management* 24
3. Aspek-aspek *Self-management* 25
4. Tahap-tahapan *Self-management* 25
C. Kecerdasan Emosional
1. Pengertian Kecerdasan Emosional 26
2. Bentuk-bentuk Emosi 30
3. Ciri-ciri Kecerdasan Emosional 31
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan 32
E. Kerangka Berfikir 35
F. Hipotesis 37

BAB III METODE PENELITIAN
A. Desain Penelitian 39
B. Variabel Penelitian 41
C. Definisi Operasional Penelitian 42
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling..... 42
E. Teknik Pengumpulan Data 44
F. Pengembangan Instrumen penelitian
1. Pengembangan Kisi-kisi Instrument..... 48
2. Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen 50
G. Penyusunan Intervensi Teknik *Self-management* 51
H. Teknik dan Pengolahan Analisis Data..... 57

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN
A. Hasil Penelitian
1. Gambaran Umum Kecerdasan Emosional 60
2. Efektifitas Teknik *Self-management* dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta didik
a. Pelaksanaan Layanan Konseling 63
3. Persyaratan melakukan Uji-t Paired Sampel T-Test..... 72
4. Hasil uji statistik 75
B. Pembahasan..... 77
C. Keterbatasan Penelitian 78

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN
A. Simpulan..... 80
B. Saran 81

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Hal

Tabel 1 Gambaran Karakteristik Kecerdasan Emosional…… 7

Tabel 2 Sampel Peserta Didik Kecerdasan Emosional Renda…… 8

Tabel 3 Definisi Operasional Variabel……...42

Tabel 4 Populasi Penelitian…….…..... 43

Tabel 5 Penskoran Item……... 44

Tabel 6 Kriteria Kecerdasan Emosional …… 46

Tabel 7 Kisi-kisi Kecerdasan Emosional …… 49

Tabel 8 Pengembangan Program *Self-Management*……..……54

Tabel 9 Gambaran Umum Kecerdasan Emosional…… ……..……..61

Tabel 10 Hasil Pretest Kecerdasan Emosional…….. 62

Tabel 11 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian…… 64

Tabel 12 Hasil Posttest Kecerdasan Emosional……. 70

Tabel 13 Deskripsi Data Pretest, Posttest, Score Peningkatan…….. 71

Tabel 14 Hasil Uji Normality…….. 74

Tabel 15 Hasil Uji t Test……..…….. 76

DAFTAR GAMBAR

Hal

Gambar 1 Bagan Kerangka Berfikir…….36

Gambar 2 Desain Penelitian…….40

Gambar 3 Hubungan Antar Variabel……41

Gambar 4 Grafik *Pretest* dan *Posttest*……..72

Gambar 5 Grafik Uji Normalitas……..74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran:
Hal

1. Lembar Persetujuan Responden 82
2. Angket 83
3. Validitas Angket 84
4. Surat Validitas Angket 85
5. Kisi – kisi Wawancara 86
6. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Angket 87
7. Hasil *Pretest* peserta didik 88
8. Hasil *Posttest* peserta didik 89
9. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) 90
10. Lembar Pengesahan Seminar Proposal 91
11. Surat Permohonan Penelitian 92
12. Surat Keterangan Penelitian 93
13. Kartu Kendali Bimbingan 94
14. Dokumentasi Kegiatan 95
15. Lembar Kerja *Self-management* 96

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi ini, setiap tahunnya menunjukkan permasalahan remaja yang semakin kompleks. Banyak kasus yang terjadi saat remaja tidak mampu mengelola emosinya dengan baik, yaitu tawuran yang sering terjadi di lingkungan antar sekolah yang banyak mengakibatkan korban jiwa, saat ini menurut data dari Komnas anak sekitar 70% setiap tahunnya terjadi tawuran remaja. Selanjutnya penyalahgunaan narkoba yang semakin meluas di kalangan remaja saat ini dari penelitian oleh Badan Narkotika Nasional (BNN) menemukan bahwa 50-60% penggunanya adalah remaja, 48% dari jumlah tersebut merupakan pecandu sementara sisanya hanya mencoba penggunaan narkoba.

Saat ini akses internet yang sangat mudah, menjadi sarana negatif terhadap berbagai hal, termasuk video yang tidak pantas untuk di tonton, banyak kasus pornografi dan pornoaksi yang melibatkan pelaku utamanya adalah remaja. Disekolah juga kenakalan remaja termasuk cukup banyak terjadi contohnya, *bulliying* yang dilakukan oleh senior terhadap junior pada saat masa orientasi, adapun *bulliying* yang dilakukan oleh teman sebaya yang sering terjadi dilingkungan sekolah maupun diluar sekolah. Lainnya tentang kecerdasan emosional rendah remaja yaitu kasus bunuh diri yang biasanya terjadi karena patah hati yang berlebihan.

Pada masa remaja awal antara usia 12-14 tahun, remaja mempunyai emosi yang masih labil, kadang tidak berfikir panjang untuk memutuskan sesuatu hal, terkadang terjadi perbuatan yang salah dan berdampak pada masa depannya. Keadaan emosi yang tidak stabil tersebut akan berdampak buruk terhadap perilakunya apabila remaja tidak dapat mengenali emosi diri, tidak dapat mengelola emosi diri, kurangnya memotivasi diri sendiri, tidak dapat mengenali emosi orang lain, dan kurang mampu membina hubungan dengan teman sebayanya.

Dari fakta yang berkenaan dengan rendahnya kecerdasan emosional tersebut, menunjukkan bahwa sebagian remaja saat ini mulai kehilangan kontrol diri atas emosi yang terjadi pada dirinya, sehingga pada akhirnya hanya berujung pada sesuatu yang merugikan yang tidak terselesaikan dengan baik. Pada masa ini remaja mengalami badai dan topan dalam kehidupan perasaan dan emosinya, keadaan semacam ini sering disebut *strom and stress view* (badai dan stress) yaitu suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar.[2] Perlunya bimbingan emosional dan spiritual yang tepat agar peserta didik mampu mengontrol emosinya dengan baik sehingga tidak terjadi resiko dalam hal negatif bagi dirinya dan orang lain. Pernyataan tersebut sesuai dengan perintah untuk mengendalikan emosi, sebagaimana ayat Al-Quran berikut :

[2] John W Santrock, *Adolescence* Perkembangan Remaja. Erlangga. h 10

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱجۡتَنِبُواْ كَثِيرٗا مِّنَ ٱلظَّنِّ إِنَّ بَعۡضَ ٱلظَّنِّ إِثۡمٞۖ وَلَا تَجَسَّسُواْ
وَلَا يَغۡتَب بَّعۡضُكُم بَعۡضًاۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمۡ أَن يَأۡكُلَ لَحۡمَ أَخِيهِ مَيۡتٗا
فَكَرِهۡتُمُوهُۚ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَۚ إِنَّ ٱللَّهَ تَوَّابٞ رَّحِيمٞ ١٢

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu adalah dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah sebagaimana kamu mengunjing sebagian yang lain. Sukakah salah seorang diantara kamu memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merassa jijik kepadanya. Dan bertawakalah kepada Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang. (Al-Hujuraat:12)*

Ayat ini menjelaskan tentang, dalam membina hubungan dengan orang lain atau teman sebaya untuk tidak berburuk sangka karena berburuk sangka itu adalah perbuatan yang tidak terpuji. Dalam ayat diatas terdapat indikator dalam kecerdasan emosional yaitu membina hubungan dan mengelola emosi diri. Adapun ayat lain yang menjelaskan tentang mengendalikan emosi:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ١٥٣

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) salat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (Al-Baqarah:153).*[3]

Dari ayat di atas Allah SWT memerintahkan untuk bersabar, hikmah yang terkandung didalam masalah menjadikan sabar dan shalat sebagai penolong serta pembimbing. Pembimbing dalam mengelola emosi diri dan mengelola emosi

[3] Al Quran dan Terjemahannya, Departemen Agama, Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran. 2013, h 23

pada orang lain. Pada kenyataanya banyak remaja yang tidak mampu mengendalikan emosinya, yang pada akhirnya membuat rugi diri sendiri. Pergolakan emosi yang terjadi pada remaja saat ini tidak terlepas dari berbagai macam pengaruh yang dapat merugikan dirinya, seperti orang-orang terdekatnya, keluarga, sekolah dan teman-teman sebayanya serta aktivitas yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari dilingkungannya.

Masa remaja identik dengan lingkungan sosialnya tempat berinteraksi, membuat mereka dituntut untuk menyesuaikan diri secara efektif. Bila aktifitas-aktifitas yang dijalani di sekolah tidak memadai untuk memenuhi tuntutan gejolak energinya, maka remaja sering kali meluapkan kelebihan energinya ke arah yang negatif. Hal ini menunjukan betapa besar gejolak emosi yang ada dalam diri remaja bila berinteraksi dalam lingkunganny dan tentu berdampak pada hasil prestasi belajar mereka.[4]

Menurut Goleman kecerdasan intelektual (IQ) menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan- kekuatan lain, diantaranya adalah faktor kecerdasan emosional.[5] Begitu pentingnya kecerdasan emosional bagi keberhasilan seseorang dalam kehidupan masa depannya, karna cerdas intelektual bila tidak diimbangi dengan cerdas emosi tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal.

Menurut Goleman kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan mengenali perasaan kita

---

[4] Rita Fefriawati. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Perilaku Agresif Remaja di SMK N 5 Padang Tahun 2010. Tersedia di : http://Journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk (Diakses tgl 24 Maret 2017)

[5]Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional (Mengapa EI Lebih Penting dari pada IQ)*(Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2015), h 42

sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.[6] Karna dengan cerdas emosional seseorang dapat mengatur emosinya dengan benar sehingga dapat mengontrol emosi-emosi yang dikeluarkannya. Seseorang yang professional yang unggul dan memiliki kecerdasan emosional yang tinggi adalah orang-orang yang mampu mengatasi konflik yang terjadi didalam hidupnya.

Daniel Goleman membagi kecerdasan emosionalnya dalam 5 wilayah kecerdasan emosional yaitu, a) Mengenali emosi diri, b) mengelola emosi diri, c) memotivasi diri sendiri, d) mengenali emosi orang lain, e) membina hubungan.[7]

Lima wilayah yang dikemukakan oleh Daniel Goleman adalah indikator atau ciri-ciri seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional yang baik. Berdasarkan hasil perhitungan angket kecerdasan emosional yang dilakukan pada saat pra penelitian, fenomena yang peneliti temukan di SMP Negeri 19 Bandar Lampung menunjukkan beberapa peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah, peserta didik kelas VII D dan wawancara yang dilakukan dengan guru BK yang ada disekolah tersebut .

Bagi pendidik (guru) dan orang tua pada umumnya perlu mengetahui konsep-konsep kecerdasan yang jelas agar dapat menuntun perkembangan kecerdasan anak (siswa).[8] Membangun kecerdasan emosional untuk peserta didik

---

[6] Ibid. h 58
[7] Ibid. h 57
[8] Purwa Atmaja Prawira. *Psikologi Pendidikan Dalam Persepektif Baru*. AR-RUZZ MEDIA. h 136

di dalam dunia pendidikan tentunya bukan hanya tanggung jawab masing-masing individu ataupun orangtua saja. Seorang guru pun harus memiliki peran untuk membentuk karakter dan pribadi peserta didiknya. Peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional baik tentunya sangat berpengaruh dalam hubungan interpersonal yang sudah terbangun akan sangat bermanfaat untuk menanamkan kerja sama dalam mengatasi persoalan. Sebaliknya dengan peserta didik yang tidak memiliki kecerdasan emosional yang baik akan berpengaruh terhadap kehidupan emosi yang tidak dapat terkontrol.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan ibu Yuli Yanti,S.Pd selaku guru BK di SMP Negeri 19 Bandar Lampung, masih adanya peserta didik yang belum mampu mengelola emosinya seperti gampang tersinggung, kurangnya memotivasi diri dalam belajar dikelas maupun tugas yang diberikan untuk dikerjakan dirumah, belum mampunya peserta didik dalam mengembangkan minat dan bakat didalam dirinya, kurang memiliki rasa empati terhadap teman atau orang disekitarnya, dan adanya peserta didik yang kurang bisa bersosialisasi dengan orang-orang disekitarnya.[9]

Tabel 1

Gambaran Karakteristik Kecerdasan Emosional

Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 19 Bandar Lampung

No	Kriteria	Pemilih	Frekuensi
1	Tinggi	9	28,1%
2	Sedang	11	34,4%
3	Rendah	12	37,5%
JUMLAH		**32**	**100 %**

[10]Sumber: Hasil penyebaran angket oleh seluruh peserta didik kelas VII D

Berdasarkan data yang diperoleh dari penyebaran angket untuk keseluruhan peserta didik kelas VII D SMP Negeri 19 Bandar Lampung yang berjumlah 32

[9] Yuli Yanti S.Pd, *wawancara dengan guru BK kelas VII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung*, 22 Febuari 2017

[10]Hasil penyebaran angket oleh seluruh peserta didik kelas VII D

peserta didik, terdapat 9 peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional rendah 28,1 %, peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional sedang terdapat 11 peserta didik 34,4 %, dan peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional rendah yaitu 12 peserta didik 37,5 %.

Tabel 2

Sampel Penelitian Peserta Didik Yang Teridentifikasi Memiliki Kecerdasan Emosional Rendah di Kelas VII SMP Negeri 19 Bandar Lampung

NO	NAMA	Indikator				SKOR	KATEGORI
					5		
1	ARA					74	Rendah
2	DP					80	Rendah
3	DANF					81	Rendah
4	DWK					93	Rendah
5	EAS					101	Rendah
6	JI					84	Rendah
7	MGR					93	Rendah
8	NPR					76	Rendah
9	OA					77	Rendah
10	S					81	Rendah
11	SS					91	Rendah
12	TPD					86	Rendah

Sumber : Data awal yang diperoleh dari penyebaran angket kecerdasan emosional kelas VII.[11]

[11] Hasil Pra penelitian peserta didik kelas VII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

Dari data awal yang peneliti peroleh dari hasil penyebaran angket kecerdasan emosional oleh kelas VII D terdapat 12 (duabelas) peserta didik yang memiliki masalah kecerdasan emosional rendah, diantaranya peserta didik yang memiliki inisial nama ARA mempunyai satu indikator kecerdassan emosional yaitu indikator 4, mendapat skor 74 dalam penyebaran angket kecerdasan emosional dan memiliki kategori rendah. Selain itu DP mempunyai satu indikator kecerdasan emosional yaitu indikator 5, mendapat skor 80 dalam penyebaran angket kecerdasan emosional dan memiliki kategori rendah. Selanjutnya DANF mempunyai 2 indikator kecerdasan emosional yaitu indikator 2 dan 3, mendapat skor 81 dalam penyebaran angket kecerdasan emosional dan memiliki kategori rendah. Lainnya DWK memiliki 2 indikator kecerdasan emosional yaitu indikator 2 dan 5, mendapat skor 93 dalam penyebaran angket kecerdasan emosional dan memiliki kategori rendah.

Peserta didik lainnya EAS mempunyai 3 indikator kecerdasan emosional yaitu indikator 3, 4 dan 5, mendapat skor 101 dalam penyebaran angket kecerdasan emosional dan memiliki kategori rendah. Selain itu JRS memiliki 2 indikator kecerdasan emosional yaitu indikator 2 dan 4, mendapat skor 84 dalam penyebaran angket kecerdasan emosional dan memiliki kategori rendah. Selanjutnya MGR mempunyai indikator kecerdasan emosional yaitu indikator 4 dan 5, mendapat skor 93 dalam penyebaran angket kecerdasan emosional dan memiliki kategori rendah. Selanjutnya NPR mempunyai 1 indikator kecerdasan

emosional yaitu indikator 2, mendapat skor 76 dalam penyebaran angket kecerdasan emosional dan memiliki kategori rendah.

Peserta didik yang berinisial OA mempunyai 1 indikator kecerdasan emosional yaitu indikator 2, mendapat skor 77 dalam penyebaran angket kecerdasan emosional dan memiliki kategori rendah. Selanjutnya S memiliki 1 indikator kecerdasan emosional yaitu indikator 5, mendapat skor 81 dalam penyebaran angket kecerdasan emosional dan memiliki kategori rendah. Selain itu SS mempunyai 2 indikator kecerdasan emosional yaitu indikator 2 dan 3, mendapat skor 91 dalam penyebaran angket kecerdasan emosional dan memiliki kategori rendah. Dan peserta didik yang berinisial TPD memiliki 2 indikator kecerdasan emosional yaitu indikator 4 dan 5, mendapat skor 86 dalam penyebaran angket kecerdasan emosional dan memiliki kategori rendah.

Kecerdasan emosional yang baik perlu dimiliki oleh peserta didik. Peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional rendah harus diberikan penanganan lebih lanjut agar kegiatan saat belajar dikelas maupun dirumah bisa lebih efektif. Peserta didik yang memiliki kemampuan kecerdasan emosional yang lebih baik, dapat menjadi lebih terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat, lebih terampil dalam memusatkan perhatian, lebih baik dalam membina hubungan dengan orang lain, lebih baik dalam memahami orang lain dan untuk kegiatan akademis di sekolah lebih bisa mengaturnya dengan baik. Salah satu kompenen sekolah yang berperan penting dalam hal ini ialah bimbingan dan konseling.

Menurut Yuli Yanti, S.Pd selaku guru BK di SMP Negeri 19 Bandar Lampung, sudah adanya upaya yang dilakukan dari guru Bimbingan konseling dalam menyelesaikan serta meningkatkan kecerdasan emosi peserta didik. Salah satu upaya yang dilakukan pihak sekolah adalah dengan melalui kegiatan bimbingan dan konseling, diantaranya adalah layanan konseling individu, dan konseling kelompok. Akan tetapi di SMP Negeri 19 Bandar Lampung sering digunakan layanan konseling individu untuk menyelesaikan masalah tersebut. Jadi, belum adanya tindakan untuk menggunakan layanan konseling atau teknik yang lain dalam menangani masalah kecerdasan emosional.[12]

Perlunya bimbingan konseling dalam pendidikan salah satunya sekolah menengah pertama ialah untuk membantu peserta didik dalam mengatasi setiap masalah yang dialaminya dalam kehidupan agar mampu mengembangkan potensi dirinya dan mencapai tugas perkembangannya menyangkut aspek emosi, fisik, spiritual, dan intelektual.

Pengertian Bimbingan Konseling yaitu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, atau orang dewasa agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.[13]

Melalui proses konseling peserta didik dapat dibimbing untuk mengarahkan hidupnya sendiri melalui berbagai pertimbangan, pembuatan rencana, pengambilan keputusan secara bijaksana dan bertanggung jawab atas keputusan yang diambil. Salah satu layanan yang dapat digunakan yaitu layanan konseling kelompok, karena dalam layanan konseling kelompok peserta didik belajar

[12] Yuli Yanti S.Pd, wawancara dengan guru BK kelas VII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung, 22 Febuari 2017.

[13] Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2004 , h 105.

berinteraksi dengan teman guna meningkatkan hubungan yang baik antar teman sebaya, dan bersama-sama mencari jalan keluar untuk masalahnya.

Dalam mengembangkan serta meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik, perlu adanya tindakan yang tepat dari guru BK. Salah satu cara yang akan peneliti lakukan adalah meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik melalui konseling *behavioral* teknik s*elf-management.* Konseling tersebut diharapkan efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional.

Hasil penelitian terdahulu yang yang relevan dilakukan oleh M. Thofa Ari Shandi yang berjudul Mengatasi Rendahnya Kecerdasan Emosi Melalui Layanan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self-Management* Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Jekulo Kudus. Dalam penelitian ini terdapat 3 subjek yang diteliti meggunakan layanan konseling *behavioral* teknik *self-management* yang memiliki rendahnya kecerdasan emosional seperti mudah tersinggung, egois, berkata kasar dan pendengar yang buruk. Setelah dilakukan layanan konseling *behavioral* teknik *self-management* adanya peningkatan kecerdasan emosional subjek tersebut, jadi data disimpulkan bahwa koseling behavioral teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik.[14]

Konseling *behavioral* berasumsi bahwa tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru, dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik dan buruk, tepat dan salah.[15] Dalam berperilaku tersebut individu berperilaku dari hasil belajar, yang didapat dari lingkungan tempat tinggalnya yang menyebabkan prilaku tersebut dapat menjadi baik atau buruk.

---

[14] M Thofa Ari Shandi. Mengatasi Rendahnya Kecerdasan Emosi Melalui Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Pada Siswa kelas XI SMAN 1 Jekulo Kudus. http://eprints.umk.id/5950/1/HAL_JUDUL.pdf. (diakses tgl 9 juni 2017)

[15] Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta, PT Indeks 2014.h 141

Dalam konseling *behavioral* terdapat beberapa teknik yang dapat membantu permasalahan kecerdasan emosional yang terjadi pada individu, salah satu teknik dalam konseling *behavioral* yang peneliti pilih dalam membantu permasalahan tersebut yaitu teknik *self-management*. Menurut Gie *self-management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.[16]

Hal tersebut juga dikemukakan oleh John Broadus Watson yaitu Behaviorisme merupakan suatu aliran yang menitik beratkan peran lingkungan, peran dunia luar, sebagai faktor penting dimana seseorang dipengaruhi, seseorang belajar.[17] Tingkah laku seseorang ditentukan oleh banyak dan macamnya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya. Individu memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian.

Gantina menyebutkan bahwa teknik pengelolaan diri (*self-management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program setra motivator bagi konseli.[18] Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah

---

[16] The Liang Gie. *Cara Belajar Yang Baik Bagi Mahasiswa edisi kedua.* Yogyakarta:Gajah Mada Universitas Press. h 77

[17] Gunarsa, D Singgih. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Penerbit Libri 2014. h 191

[18] Gantina. Op Cit. h 181

terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab *anteceden* dan dukungan untuk perilaku dikurangi.

Tujuan konseling *behavioral* teknik *self-management* yaitu untuk menghilangkan perilaku dan kesalahan yang telah terjadi melalui proses belajar dan menggantiya dengan pola perilaku yang lebih sesuai. Arah perubahan perilaku secara khusus ditentukan oleh pasien atau klien.[19]

Melihat uraian tersebut, maka salah satu cara yang digunakan dalam membantu permasalahan kecerdasan emosional tersebut ialah dengan menggunakan konseling *behavioral* teknik *self-management* karena sesuai bila diberikan pada peserta didik yang mengalami persoalan emosi dan perilaku mereka disekolah.

Berdasarkan beberapa keterangan yang sudah dijelaskan maka peneliti melakukan penelitian dengan judul "**Efektivitas Konseling *Behavioral Dengan* Teknik *Self-management* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik di Kelas VII SMP Negeri 19 Bandar Lampung"**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah diuraikan dan berdasarkan pra penelitian di SMP Negeri 19 Bandar Lampung, ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasikan antara lain :

---

[19]Ibid. h 206

1. Terdapat 5 peserta didik (41,66%) yang belum mampu mengelola emosi dengan baik
2. Terdapat 4 peserta didik (33,33%) yang belum mampu memotivasi diri sendiri
3. Terdapat 5 peserta didik (41,66%) yang kurang berempati dengan orang lain disekitarnya.
4. Terdapat 6 peserta didik (50%) yang kurang dapat membina hubungan yang baik dengan teman sebayanya dikelas maupun disekolah.

C. Batasan Masalah

Agar tidak terjadi kesalahan dalam mencapai tujuan yang diharapkan, maka peneliti membatasi permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Penelitian hanya dilakukan pada peserta didik kelas VII D yang memiliki kecerdasan emosional rendah, di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.
2. Penelitian ini menggunakan konseling *behavioral* dengan teknik s*elf-management* untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalahnya sebagai berikut apakah konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik di SMP Negeri 19 Bandar Lampung ?

E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian adalah rumusan kalimat yang menunjukkan adanya suatu hal yang diperoleh setelah penelitian selesai.[20] Tujuan penelitian diharapkan nantinya mampu menjawab dari rumusan masalah yang telah dipaparkan. Oleh karena itu, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kecerdasan emosional peserta didik kelas VII D di SMP Negeri 19 Bandar Lampung melalui layanan konseling *behavioral* teknik *self-management.*

2. Kegunaan penelitian

a. Teoritis

a) Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah sumbangan pemikiran ilmiah dan menambah ilmu pengetahuan baru bagi penulis.

b) Hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan baru bagi pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya serta pengembangan ilmu bimbingan dan konseling pada khususnya.

[20]Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : Penerbit Rineka Cipta, 2011),h 4

b. Secara praktis

a) Melalui penelitian ini diharapkan peserta didik dapat mempunyai sikap tanggung jawab terhadap belajar yang akan bermanfaat untuk kehidupan di masa depan.

b) Memberikan sumbangan pemikiran, informasi, dan evaluasi bagi guru BK di sekolah dalam rangka pengembangan layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan konseling *behavioral* teknik *self-management* untuk mampu meningkatkan kecerdasan emosional.

c) Penelitian ini memberikan kesempatan dan pengalaman kepada peneliti untuk terjun ke lapangan secara langsung bahwa untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik dapat dikembangkan melalui layanan konseling *behavioral* teknik *self-management.*

F. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah:

1. Ruang lingkup ilmu

   Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling bidang sosial-pribadi.

2. Ruang lingkup objek

   Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik melalui penggunaan layanan konseling *behavioral teknik self-management.*

3. Ruang lingkup subjek

   Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII D di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

4. Ruang lingkup wilayah dan waktu

   Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMP Negeri 19 Bandar Lampung pada semester ganjil tahun ajaran 2017/2018.

BAB II
LANDASAN TEORI

A. Konseling *Behavioral*

1. Pengertian *Behavioral*

Konseling *behavioral* adalah salah satu teknik yang digunakan dalam menyelesaikan masalah tingkah laku yang ditimbulkan oleh dorongan dari dalam dan dorongan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup, dilakukan melalui proses belajar agar orang bisa bertindak dan bertingkah laku lebih efektif dan efisien.[21]

Pendekatan tingkah laku atau *behavioral* menekankan pada dimensi kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan (*action-oriented*) untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku. Selain itu, manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, mengatur serta dapat mengontrol perilakunya dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku atau dapat mempengaruhi perilau orang lain.[22]

Menurut Corey konsep utama dalam *behavioral* adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Bahwa tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyingkapkan hukum-hukum yang mengendalikan tingah laku.[23] Sedangkan menurut Dustin dan George mengemukakan bahwa manusia dipandang sebagai individu yang baik atau yang jahat, tetapi sebagai individu yang selalu berada dalam keadaan sedang

---

[21] Kartini Kartono, *Patologi Sosial*, Jakarta: CV. Rajawali, 1997 h 302
[22] Gantina. Op Cit. h 141
[23] Gerald Corey. *Konseling dan Psikoterapi*. Bandung, PT Rafika Aditama 2005. h 195

mengalami, yang memiliki kemampuan untuk menjadi sesuatu pada semua jenis perilaku.[24]

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa konseling *behavioral* adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalah dalam merubah perilaku yang menyimpang agar lebih baik dalam berperilaku melalui teknik-teknik yang berorientasi tindakan.

2. Tujuan Konseling *Behavioral*

Menurut Huber dan Millman dalam Gantina tujuan konseling dirumuskan sesuai keinginan konseli, konselor harus bersedia membantu konseli untuk mencapai tujuan konseli, harus mempertimbangkan kemampuan konseli untuk mencapai tujuan.[25] Selain itu menurut pendapat Corey, tujuan terapi tingkah laku untuk menghilangkan perilaku malasuai dan belajar berperilaku yang lebih efektif. Yakni memusatkan pada faktor yang mempengaruhi perilaku dan memahami apa yang bisa dilakukan terhadap perilaku yang menjadi masalah.[26]

Dari uraian mengenai konseling *behavioral* dapat disimpulkan bahwa tujuan dalam konseling *behavioral* adalah untuk memperoleh perilaku yang diharapkan, mengeliminasi perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan dan belajar berperilaku yang lebih efektif. Dalam pendekatan *behavioral*, perilaku yang akan diubah harus jelas

[24] Gunarsa. Op Cit. h 203
[25] Gantina. Op Cit. h 156
[26] Gunarsa. Op Cit. h 205

dengan menggunakan *treatment* yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi klien dan hasil terapi dapat dijelaskan secara obyektif.

3. Peran dan Fungsi Konselor Dalam Konseling *Behavioral*

Menurut Gantina menjelaskan bahwa tingkah laku yang bermasalah dalam konseling *behavioral* adalah:

1) Tingkah laku yang berlebihan (*excessive*), tingkah laku yang berlebihan misalnya yaitu: merokok, terlalu banyak main games, dan sering memberi komentar di kelas. Tingkah laku excessive dirawat dengan menggunakan teknik konseling untuk menghilangkan atau mengurangi tingkah laku.
2) Tingkah laku yang kurang (*deficit*), adapun tingkah laku yang *deficit* adalah terlambat masuk sekolah, tidak mengerjakan tugas dan bolos sekolah. tingkah laku deficit diterapi dengan menggunakan teknik meningkatkan tingkah laku.[27]

Untuk merubah tingkah laku konseli yang bermasalah tersebut peran konselor dalam koseling harus berperan aktif, direktif dan menggunakan penelitian ilmiah untuk menemukan solusi dari persoalan individu.

Selain itu, konselor juga sebagai model bagi kliennya. Bandura mengatakan bahwa sebagian besar proses belajar terjadi melalui pengalaman langsung yang didapat melalui observasi langsung terhadap tingkah laku orang lain. Bandura berpendapat bahwa dasar fundamental proses belajar tingkah laku adalah imitasi dengan demikian, konselor adalah model signifikan bagi kliennya.[28]

---

[27]Gantina. Op Cit. h 157
[28] Ibid. h 157

4. Perilaku Bermasalah Menurut Konseling *Behavioral*

Perilaku bermasalah dalam pandangan *behavioral* adalah sebagai perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau perilaku yang tidak tepat, yaitu perilaku yang tidak sesuai yang diharapkan. Perilaku yang salah penyesuaiaan terbentuk melalui proses interaksi dengan lingkungannya. *Behaviorisme* memandang perilaku bermasalah adalah sebagai berikut:

a. Tingkah laku bermasalah adalah tingkah laku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau tingkah laku yang tidak tepat, yaitu tingkah laku yang tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan.
b. Tingkah laku yang salah hakikatnya terbentuk dari cara belajar atau lingkungan yang salah.
c. Manusia bermasalah itu mempunyai kecenderungan merespon tingkah laku negatif dari lingkunganya.
d. Seluruh tingkah laku manusia didapat dengan cara belajar dan juga tingkah laku tersebut dapat diubah dengan menggunakan prisip-prinsip belajar.[29]

B. Teknik *Self-management*

1. Pengertian Teknik *Self-management*

Self-management adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini. Dalam menggunakan prosedur *self-management,* konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi.

---

[29] Pihasniwati, *Psikologi Konseling*, Yogyakarta : Teras, 2008 , h 104

Menurut Soekadji *self-management* adalah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya subjek terlibat pada lima komponen dasar yaitu: menentuan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.[30]

Sedangkan menurut Gantina dalam bukunya teori dan teknik konseling menjelaskan tentang pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.[31] Selanjutnya Menurut Stewart dan Lewis mengemukakan bahwa *self-management* menunjuk pada kemampuan individu untuk mengarahan perilakunya atau kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit .[32] Upaya dalam mengarahkan prilaku tersebut diperoleh pada saat proses konseling karena perubahan dalam perilaku individu harus diusahakan melalui suatu proses belajar atau belajar kembali.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa *self-management* merupakan proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi konseling. Keterampilan individu tersebut untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur

---

[30] Mochamad Nursalim. *Strategi & Intevensi Konseling*. Jakarta: PT Indeks 2014. h 150
[31] Gantina. Op Cit. h 180
[32] Ibid. h 151

yang ada didirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik. Ketika individu dapat mengelola semua unsur yang terdapat didalam dirinya meliputi: pikiran, perasaan, dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki *self-management*.

2. Tujuan *Self-management*

Tujuan dari pengelolaan diri yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. Dalam proses konseling, koselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli pun juga harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling *self-management* berakhir diharapkan peserta didik dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

3. Aspek-aspek *Self-management*

Dalam *self-management* mempunyai beberapa aspek yaitu : 1) Konseli dilatih pengarahan diri dalam *interview;* 2) konseli mengarahkan diri sendiri melalui tugas perkembangan; 3) konseli mengamati sendiri dan mencatat sendiri

tingkah laku yang diinginkan/pekerjaan rumah; 4) menghadiahi diri sendiri setelah keberhasilan langkah-langkah tindakannya dan tugas rumah.[33]

4. Tahapan Dalam *Self-management*

Menurut Soekadji ada empat tahapan dalam *self-management* yaitu ; 1) *Self monitoring;* 2) *self-reward*; 3) *self-contracting;* 4) *stimulus control.* [34]

a. *Self-monitoring* yaitu konseli mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Dalam tahap ini konseli mengumpulkan data dasar berkenaan dengan perilaku yang ingin diubah.

b. *Reinforment* yang positif (S*elf-reward*) yaitu untuk memperkuat atau untuk meningkatkan respons yang diharapkan dari stimulus dengan menggunakan berbagai bentuk. *Self-reward* ini dapat menggunkan berbagai bentuk perangsang benda, makanan, simbolis verbal, aktivitas fisik maupun imajinasi.

c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*Self-contracting*) yaitu membuat perencanaan dengan konseli untuk merubah tingkah laku.

d. *Penguasaan* terhadap rangsangan (*Stimulus control*) yaitu penyusunan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya atau dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda/atesenden dari suatu respon tertentu.

---

[33] Ibid. h 149
[34] Nursalim. Op Cit. h 153

Dengan kata lain anteseden merupakan suatu stimulus untuk suatu respon tertentu.

C. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Emosi diartikan sebagai pengalaman efektif yang penyesuaian dari dalam diri individu tentang keadaan mental, fisik dan berwujud suatu tingkah laku yang terlihat. Individu akan melakukan pemikiran dengan baik jika disertai dengan emosi yang baik pula. Sebaliknya jika individu akan melakukan tanggapan negatif terhadap sesuatu yang dipikirkan jika disertai oleh emosi yang negatif juga.

Menurut Goleman emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh *evolusi*.[35] Hal tersebut sama dengan yang diungkapkan oleh Chaplin, merumuskan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku.[36] Emosi cenderung merupakan akibat yang ditimbulkan dari suatu stimulan tertentu yang menyebabkan munculnya suatu keinginan untuk bertindak. Chaplin dalam *Dictionary Of Psychology* membedakan emosi dan perasaan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari *organism* mencakup perubahan - perubahan yang disadari,

[35] Goleman. Op Cit. h 7
[36] Triantoro Safari. *Manajemen Emosi*. Jakarta, PT Bumi Aksara, 2012. h 12

yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku.[37] Emosi menunjukan suasana batin yang lebih dinamis, bergejolak, nampak dan terbuka karena lebih termanifestasikan dalam perilaku fisik.

Dalam *The Nicomachean Ethics*, pembahasan Aristoteles secara filsafati tentang kebajikan, karakter dan hidup yang benar, tantangannya adalah menguasai emosional kita dengan kecerdasan. Nafsu, apabila dilatih dengan baik, akan memiliki kebijaksanaan. Tetapi nafsu dapat dengan mudah menjadi tak terkendali, dan hal itu sering kali terjadi. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Aristoteles, masalahnya bukanlah mengenai emosionalitas, melainkan mengenai keselarasan antara emosi dan cara mengekspresikannya.[38]

Menurut Goleman kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.[39] Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi tentunya dapat mengendalikan emosinya dengan efektif.

Menurut Salovey Kecerdasan Emosional didefinisikan sebagai kemampuan untuk memantau perasaan dan emosi seseorang dan orang lain, untuk membedakannya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pemikiran dan tindakan seseorang.[40] Adapun pengertian lain yang menjelaskan tentang Kecerdasan emosi yaitu kemampuan merasakan, memahami secara

---

[37] Mohammad Ali, Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja* (Jakarta : PT Bumi Aksara,2015).h 62

[38] Ibid, h 1

[39] Goleman. Op Cit. h 58

[40] Gobinder Shing Gill, *The Nature Of Reflective Practice and Emotional Intelligence in Tutorial Settings*. Journal of Education and learning 2014. (diakses tgl 22 januari 2017)

efektif, menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber, informasi, koneksi dan pengaruh manusia.[41]

Menurut Jeanne Segal, wilayah EQ (*Emotional Quotient*) adalah hubungan pribadi dan antar pribadi, EQ bertanggung jawab atas harga diri, kesadaran diri, kepekaan sosial, dan kemampuan adaptasi sosial anda.[42] Ketika individu memiliki emosional tinggi, dapat memahami berbagai perasaan secara mendalam dan benar-benar dapat mengenali diri sendiri. Dengan menjaga jalur-jalur komunikasi tetap berjalan dengan baik, ini mampu membantu menunjukkan perasaan empati, penyesuaian diri, dan kendali diri.

Kecerdasan emosional telah diterima dan diakui kegunaannya, Kecerdasan emosi menuntut untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan pada diri sendiri dan orang lain untuk menanggapi dengan tepat, menerapkan dengan efektif. Individu yang memiliki kecerdasan dalam mengelola emosinya akan lebih objektif dan realistis dalam menganalisa permasalahan yang dihadapinya.

Shapiro menegaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi akan lebih cakap menangani ketegangan emosi, karena kemampuan mengelola emosi ini akan mendukung individu menghadapi dan memecahkan konflik interpersonal dan kehidupan secara efektif.[43]

---

[41] Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual (ESQ)* ,(Jakarta: Arga, 2006), h 280

[42] Jeanne Segal. *Melejitkan kepekan emosional*. Bandung : Kaifa, 2002. h 27

[43] Triantoro Safira. Op Cit. h 8

Berdasarkan pernyataan yang dikemukakakan oleh para ahli tersebut tentang kecerdasan emosional dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengelola serta mengontrol emosinya, memiliki kepekaan terhadap emosi orang lain, mampu bersosialisasi dengan baik, serta dapat menggunakan emosi sebagai alat untuk memotivasi dirinya. Orang - orang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi, cenderung tidak memiliki rasa gelisah yang tidak beralasan, tidak rewel, tidak menarik diri, terkesan hangat dan cenderung baik dalam mengekspresikan kekesalan dan kemarahannya secara tepat.

2. Bentuk-bentuk Emosi

Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis. Ada ratusan emosi, bersama dengan campuran, variasi, mutasi dan nuansanya. Sungguh, terdapat lebih banyak penghalusan emosi daripada kata yang kita miliki untuk itu.[44]

Daniel Goleman mengidentifikasi sejumlah kelompok emosi, sebagi berikut:

a. Amarah, didalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan, kebencian patologis.
b. Kesedihan, didalamnya meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa dan depresi.
c. Rasa takut, didalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, panic dan fobia.

[44] Ibid .h 409

d. Kenikmatan, didalamnya meliputi bahagia, gembira, ringan puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali dan mania.
e. Cinta, didalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bukti, hormat, kasmaran, dan kasih sayang.
f. Terkejut, didalamnya meliputi terkesiap, takjub dan terpana.
g. Jengkel, didalamnya meliputi hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka dan mau muntah.
h. Malu, didalamnya meliputi rasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.[45]

3. Ciri-ciri Kecerdasan Emosional

Goleman mengemukakan bahwa ciri-ciri dari kecerdasan emosional yaitu mengenali emosi diri atau kesadaran diri, mengelola emosi, memotivsi diri, mengenali emosi diri dan membina hubungan.baik dengan orang lain. [46]

a. Mengenali emosi diri, intinya adalah kesadaran diri, yaitu mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Ini merupakan dasar kecerdasan emosional. Kesadaran diri adalah perhatian terus-menerus terhadap keadaan batin seseorang. Dalam kesadaran refleksi diri ini, pikiran mengamati dan menggali pengalaman termasuk emosi.
b. Mengelola emosi, yaitu menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas. Kecakapan ini bergantung pula pada kesadaran diri. Mengelola emosi berhubungan dengan kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dan akibat-akibat yang timbul karena gagalnya keterampilan emosional dasar.

---

[45] Goleman. Op Cit. h 63
[46] Ibid. h 57

c. Memotivasi diri sendiri, kemampuan menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri, dan untuk berkreasi. Begitu juga dengan kendalli diri emosional menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan doronngan hati merupakan landasan keberhasilan dalam berbagai bidang. Kemudian mampu menyesuaikan diri dalam "f*low*" memungkinkan terwujudnya kinerja yang tinggi dalam segala bidang. Orang-orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apa pun yang mereka kerjakan.

d. Mengenali emosi orang lain. Yaitu empati, kemampuan yang juga bergantung pada kesadaran diri emosional, yang merupakan "keterampilan bergaul" dasar. Kemampuan berempati yaitu kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain, ikut berperan dalam pergulatan dalam arena kehidupan.

e. Membina hubungan. Seni membina hubungan, sebagaian besar merupakan keterampilan mengelola orang lain. Dalam hal ini keterampilan dan ketidakterampilan sosial, serta keterampilan-keterampilan tertentu yang berkaitan adalah didalamnya. Ini merupakan keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antarpribadi. Keterampilan sosial adalah unsur untuk menajamkan kemampuan antar pribadi, unsur pembentuk daya tarik, keberhasilan sosial, bahkan karisma.

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam penelitian ini, peneliti mengacu pada penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan saat ini. Berikut ini beberapa hasil penelitian yang relevan yang dijadikan bahan telaah bagi peneliti.

1. Pada penelitian yang dilakukan oleh Indah Lestari pada tahun 2012 dengan judul Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Simulasi Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Peserta Didik. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa model bimbingan kelompok dengan teknik simulasi efektif bagi peningkatkan kecerdasan emosi peserta didik kelas VII SMP Kudus. [47] Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana mengembangkan bimbingan kelompok dengan teknik simulasi. Penelitian in menggunakan pendekata Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (research and development). subjek penelitian adalah 10 siswa kelompok kontrol dan 10 siswa kelompok eksperimen yang ditentukan dengan teknik stratified proporsional random sampling. Validasi penelitian pengembangan ini dengan para ahli bimbingan dan konseling, dan para paktisi / konselor serta teman sejawat di SMP BAE Kudus. Hasil secara umum dalam penelitian ini menunjukkan bahwa model bimbingan kelompok dengan teknik simulasi efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosi sis-wa, karena ditemukan bahwa uji t = -14.930 > t table 5 % = 2,262, maka dapat dikatakan bahwa t hitung > t table.
2. Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Mega Aria Monica.2015. yang berjudul Efektivitas Teknik *Self-management* Untuk Mengembangkan Perilaku Tidak Konsumtif Peserta Didik (Penelitian eksperimen kuasi terhadap peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2014/2015). [48] Penelitian bertujuan menguji efektivitas *self-management* dalam mengembangkan perilaku tidak konsumtif peserta didik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian eksperimen kuasi *pretest*

---

[47] Indah Lestari, "Pengembangan Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Simulasi untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa" .Universitas Muria Kudus, November 2012. http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/685 .(diakses tgl 28 febuari 2017)

[48] Mega Aria Monica.2015.(skripsi) Efektivitas Teknik *Self-management* Untuk Mengembangkan Perilaku Tidak Konsumtif Peserta Didik (Penelitian eksperimen kuasi terhadap peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2014/2015)

posttest control group design. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 3 Bandar Lampung dengan mengambil populasi penelitian yakni peserta didik kelas X (sepuluh) yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling sebanyak* 36 peserta didik. Instrumen yang digunakan adalah instrumen perilaku konsumtif. Hasil penelitian menunjukkan secara empirik, intervensi *self-management* efektif dalam mengembangkan perilaku tidak konsumtif peserta didik. Hal ini dapat dilihat dengan adanya peningkatan dari hasil *posttest* yaitu terdapat 3 aspek perilaku konsumtif yang mengalami penurunan skor secara efektif.

3. Penelitian terdahulu yang lain oleh M.Thofa Ari Shandi yang berjudul Mengatasi Rendahnya Kecerdasan Emosional Melalui Layanan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self-management* Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Jekulo Kudus.[49] Peneliti mendiskripsikan penerapan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk mengatasi rendahnya kecerdasan emosi di SMAN 1 Jekulo, Kudus Tahun Pelajaran 2015/2016. Penelitian studi kasus ini akan dilaksanakan di SMAN 1 Jekulo Kudus Tahun Pelajaran 2015/2016 dengan subjek penelitian 3 siswa yaitu MA, AZ, dan AE yang masih mengalami rendahnya kecerdasan emosi. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan merupakan analisis data deskriptif kualitatif. Hasil analisis data dari tiga klien kelas XI (MA,AZ dan AE) menunjukkan bahwa rendahnya kecerdasan emosi pada klien 1 yaitu: konseli (MA) sering mudah tersinggung, pesimis, pendengar yang buruk, egois dan berkata kasar.. Klien 2 yaitu: konseli (AZ) sering mudah tersinggung, pesimis, pendengar yang buruk, egois, berkata kasar dan tidak memperhatikan guru saat proses pembelajaran. Namun setelah pelaksanaan tiga kali pertemuan konseling dengan teknik self management, dapat menghasilkan suatu perubahan perilaku yaitu dengan kehadiran AZ yang tepat waktu ke sekolah, rajin mengikuti pembelajaran dengan baik di kelas, dan berkomitmen untuk tidak terpengaruh lagi pada ajakan teman berperilaku yang kurang baik.Klien 3 yaitu: konseli (AE) pesimis, egois, berkata kasar dan malas mengerjakan tugas/PR. Namun setelah pelaksanaan tiga kali pertemuan konseling dengan teknik self management, dapat menghasilkan suatu perubahan perilaku yaitu terlihat dengan keoptimisan AE saat menghadapi masalah di kelas, berkata sopan, dan selalu mengerjakan tugas/PR. Meskipun perubahan

[49] M. Thofa Ari Shandi.(skripsi) Mengatasi Rendahnya Kecerdasan Emosi Melalui Layanan Konseling Dengan Teknik Self Management Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Jekulo Kudus. http://eprints.umk.id/5950/1/HAL_JUDUL.pdf. (diakses tgl 9 juni 2017)

belum sepenuhnya terlaksana karena konseli yang pasif, peneliti berupaya penuh agar dapat bekerjasama.

Dalam penelitian ini peneliti bermaksud untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik yang rendah di SMP Negeri 19 Bandar Lampung dengan memberikan layanan konseling behavioral teknik *self-management* agar peserta didik dapat memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, agar dapat mengenali emosi dirinya sendiri, mengelola emosi sendiri, mempunyai motivasi dalam diri, mampu berempati pada orang lain dan dapat membina hubungan dengan orang lain.

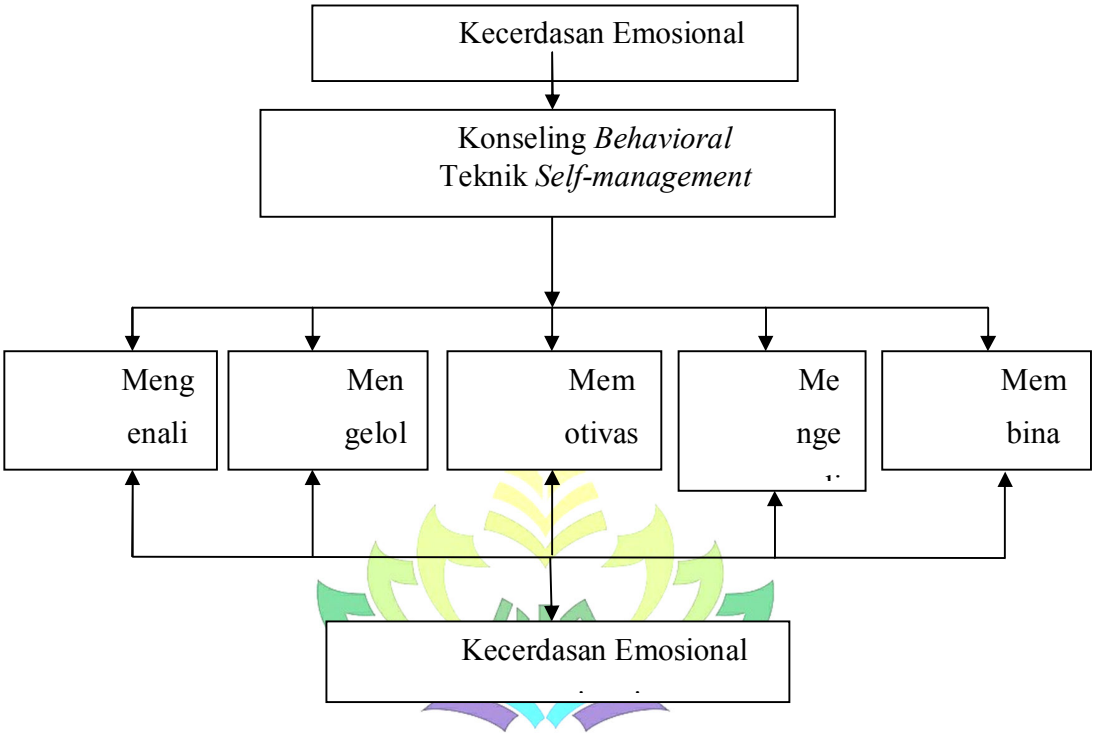
E. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.[50] Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah konseling *behavioral* teknik *self-management* dapat meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik, karena penggunaan konseling *behavioral* teknik *self-management* ini dapat membantu peserta didik yang mengalami masalah kecerdasan emosional yang rendah.

Dalam menilai seseorang memiliki kecerdasan emosional tinggi diantaranya adalah kemampuan berkomunikasi, adaptasi, kreatifitas,

[50] Sugiyono, Metode Penelitian *Kuantitatif Kualitatif* dan R&D (Alfabeta, Bandung 2012). h 60

ketahanan mental terhadap kegagalan, kepercayaan diri, motivasi dan kerjasama tim.[51] Untuk itu kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah:



Gambar 1

Kerangka Berfikir

Peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional rendah akan diberikan *treatmen* konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* bagi peserta

[51] Ary Ginanjar Agustian. Op Cit. h 56

didik yang tidak mampu mengenali emosi diri, tidak mampu mengelola emosi dirinya, belum adanya motivasi dalam diri, kurangnya rasa empati terhadap sesama, dan belum mampunya membina hubungan dengan sesama dengan diberikan konseling behavioral teknik *self-management* tersebut diharapkan bisa meningatakan kecerdasan emosional peserta didik.

F. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban empirik.[52] Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis alternatif (Ha) dan hipotesis nol (Ho). Yang dimaksud (Ha) adalah menyatakan adanya hubungan antara variabel X dan Y, atau adanya perbedaan antara dua kelompok. Sementara yang dimaksud (Ho) adalah hipotesis yang menyatakan tidak adanya perbedaan antara dua variabel, atau tidak adanya pengaruh variabel X terhadap variabel Y.[53]

---

[52] Sugiyono. Op Cit. h. 64
[53] Suharsimi. Op Cit.h. 112-113

Berdasarkan latar belakang masalah, teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah "Efektivitas Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self-management* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik di Kelas VII SMP Negeri 19 Bandar Lampung" sedangkan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha : Teknik *Self-management* efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung

Ha :Teknik *Self-management* tidak efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

Kriteria pengujian hipotesis untuk uji t yaitu:

Tolak H_0, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan

Terima H_0, jika $t_{hitung} < t_{tabel}$

Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

$Ho : \mu 1 = \mu 2$

$Ha : \mu 1 \neq \mu 2$[54]

Keterangan:

[54] Sugiyono. Op Cit. h 69

$\mu 1$: kecerdasan emosional peserta didik sebelum pemberian *self-management*

$\mu 2$: kecerdasan emosional peserta didik sesudah pemberian *self-management*

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu suatu jenis penelitian ilmiah di mana peneliti memutuskan apa yang akan diteliti dengan cara mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang spesifik atau sempit, mengumpulkan data-data yang dapat dikuantifikasikan, menganalisis angka-angka tersebut dengan menggunakan statistik dan melakukan penelitian dalam suatu cara yang objektif.[55]

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *pre-eksperimental designs* atau eksperimen. Alasannya karena terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen dan tidak mempunyai kelompok control dan sampel tidak dipilih secara random.[56]

Di dalam penelitian *pre-eksperimental* designs terdapat tiga jenis desain dan dalam penelitian ini peneliti menggunakan bentuk *One-Group pretest – posttest design.* Bentuk ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan dilakukan secara kelompok yaitu dalam bentuk konseling kelompok.[57] Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Desain penelitian *pre exsperimen design* sebagai berikut.

---

[55] Sugiyono. Op Cit. h 7
[56] Ibid. h 74
[57] Ibid. h74

$$O_1 \; X \; O_2$$

Gambar 2

One-Group Pretest – Posttest Design

Adapun gambaran penelitian yang akan dilaksanakan:

Kondisi Awal Pre-Test **(O_1)**	Pemberian konseling *behavioral* teknik *self-management* **(X)**	Kondisi akhir Post-Test **(O_2)**

Keterangan :
O_1 = nilai pretest (sebelum diberikan teknik *self-management*)
X = pemberian perlakuan dengan menggunakan konseling *behavioral* teknik *self-management.*
O_2 = nilai posttest (setelah diberikan teknik *self-management*)

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh saat sebelum diberikan perlakuan tindakan dan saat sesudah diberikan perlakukan tindakan.

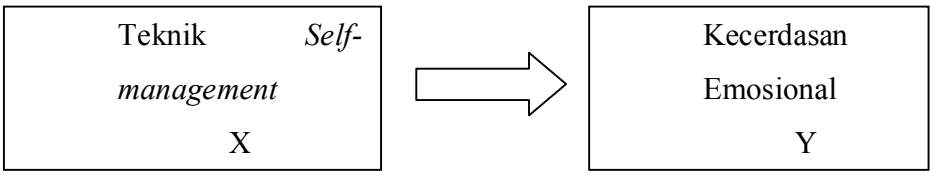
B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat, nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.[58] Penelitian ini akan dilaksanakan pada dua variabel yaitu: (a) Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel

[58] Ibid . h 38

dependen. (b) variabel dependen merupakan variabel yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

Dalam penelitian ini, Konseling *behavioral* teknik *self-management* merupakan variabel independen atau variabel bebas yang diberi simbol (X). Sementara kecerdasan emosional merupakan variabel dependen atau variabel terikat yang diberi simbol (Y). jadi hubungan antara variabel tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3
Hubungan Antara Variabel

C. Definisi Operasional Variabel

Tabel 3
Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi operasional	Indikator	Skala Ukur	Hasil Ukur
Variabel (X): *Konseling Behavioral Teknik Self-management*	Suatu kemampuan yang berkenaan dengan diri sendiri dan keterampilan dimana individu mengarahkan pengubahan tingkah lakunya sendiri untuk belajar dengan stimulus dan respon baik internal maupun eksternal .	1. Self-monitoring 2. Self-contracting 3. Stimulus control 4. Self-reward	-	-
Variabel (Y) :Kecerdasan emosional	Kemampuan seseorang dalam mengenali perasaan sendiri dan orang lain, kemampuan memotivasi sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.	1. Mengenali emosi diri, 2. Mengelola emosi, 3. Memotivasi diri sendiri, 4. Mengenali emosi orang lain (empati), 5. Membina hubungan.	SS: Sangat setuju ST: Setuju RG: Ragu-ragu TS: Tidak setuju STS:Sangat tidak setuju	a. sangat tinggi b. tinggi c. sedang d. rendah e. sangat rendah

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas sampel yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari

dan kemudian ditarik kesimpulannya.[59] Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah 32 peserta didik dari kelas VII D di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Berikut ini pengelompokannya :

Tabel 4
Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah peserta didik
1	VII D	32

2. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.[60] Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa sampel merupakan bagian dari populasi sebuah penelitian. Sampel yang akan diteliti oleh peneliti adalah kelas VII D SMP Negeri 19 Bandar Lampung yang berjumlah 12 peserta didik yang diperoleh dari penyebaran angket kecerdasan emosional.
3. Teknik Sampling

   Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan *sampling purposive*. *Sampling purposive* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. [61] Kriteria yang dibutuhkan dalam menentukan sampel adalah:

[59] Ibid . hal 80
[60] Ibid, h 81
[61] Ibid . h 85

1. Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
2. Peserta didik kelas VII D SMPN 19 Bandar Lampung
3. Peserta didik yang terindikasi memiliki kecerdasan emosional rendah berdasarkan hasil angket kecerdasan emosional.

E. Teknik Pengumpulan data

1. Angket (Kuesioner) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar diwilayah yang luas. Kuesioner dapat berupa pertanyaan/pernyataan tertutup atau terbuka.[62] Kuesioner dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui peningkatan kecerdasan emosional siswa kelas VII SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

Tabel 5
Penskoran Item

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban				
	Sangat setuju (SS)	Sejutu (S)	Ragu-ragu (RG)	Tidak setuju (TS)	Sangat tidak setuju (STS)
Favorable (Pernyataan Positif)	5	4	3	2	1
Unfavorable (Pernyataan Negatif)	1	2	3	4	5

[62]Ibid, h 199.

Penilaian konseling *behavioral* teknik *self management* dan kecerdasan emosional peserta didik dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1-5 dengan banyaknya item 40 item. Menurut Eko dalam aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil penilaian adalah sebagai berikut:

a. Skor pernyataan negatif kebalikan dari perrnyataan positif
b. Jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek x jumlah pilihan
c. Skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval
d. Jumlah kelas interval = skala hasil penilaian. Artinya kalau penilaian menggunakan skala 5, hasil penilaian di klasifikasikan menjadi 5 kelas interval ; dan
e. Penentuan jarak interval (Ji) diperoleh dengan rumus:

$$Ji = (t - r)/Jk$$

Keterangan :
t = skor tertinggi ideal dalam skala
r = skor terendah ideal dalam skala
Jk = Jumlah kelas interval.[63]

Berdasarkan pendapat Eko, maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

a. Skor tertinggi : 5 x 40 = 200
b. Skor terendah : 1 x 40 = 40
c. Rentang : 200 – 40 =160
d. Jarak interval : 160 : 3 = 53

[63] Eko Putro Widoyoko, *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014) hal 144

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria kecerdasan emosional peserta didik adalah sebagai berikut :

Tabel 6

Kriteria Kecerdasan Emosional

Interval	Kategori	Kriteria
148-200	Tinggi	Peserta didik yang masuk dalam kategori tinggi telah menunjukkan kecerdasan emosional namun belum sepenuhnya yang ditandai dengan: (a) peserta didik mampu mngenali emosi diri; (b) peserta didik mampu mengelola emosi; (c) peserta didik mampu memotivasi diri sendiri; (d) peserta didik mampu mengelola emosi orang lain; dan (e) peserta didik mampu membina hubungan dengan orang lain.
94-147	Sedang	Peserta didik yang masuk dalam kategori sedang ,sedikit belum menunjukkan kecerdasan emosional yang ditandai dengan: (a) peserta didik sudah mampu mengenali emosi diri; (b) peserta didik sudah mampu mengelola emosi; (c) peserta didik sudah mampu memotivasi diri sendiri; (d) peserta didik sudah mampu mengelola emosi orang lain; dan (e) peserta didik sudah mampu membina hubungan dengan orang lain.
40-93	Rendah	Peserta didik yang masuk dalam kategori rendah belum menunjukkan kecerdasan emosional yang ditandai dengan: (a) peserta didik belum mampu mngenali emosi diri; (b) peserta didik belum mampu mengelola emosi; (c) peserta didik belum mampu memotivasi diri sendiri; (d) peserta didik belum mampu mengelola emosi orang lain;

		dan (e) peserta didik belum mampu membina hubungan dengan orang lain.

2. Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data yang berkaitan dengan kemampuan kecerdasan emosional peserta didik dan data-data yang berkaitan dengan penelitian. Dalam penelitian dokumentasi ini didapat dari guru BK kelas VII SMP Negeri 19 Bandar Lampung yaitu data peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional rendah.
3. Observasi berasal dari bahasa latin yang berarti "melihat" dan "memperhatikan". Observasi ini diarahkan pada kegiatan memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul dan mempertimbangkan hubungan antara aspek dalam fenomena tersebut.[64] Nasution juga mengungkapkan tentang observasi yaitu suatu pengamatan yang dilakukan untuk memperoleh informasi tentang kelakuan manusia seperti yang terjadi dalam kenyataan.[65]

   Melalui observasi peneliti dapat mengamati, memperhatikan serta melihat fenomena yang terjadi dalam kenyataan yang lebih detail terkait subjek yang diteliti. Lebih mengerucut pada perilaku yang ditampilkan oleh subjek penelitian.
4. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus

[64] Makmun, Khairani, *Psikologi Umum*. Aswaja. Yogyakarta. 2013. h.16.
[65] Nasution, *Metode Reserch,* Jakarta, Bumi Aksara, 2003, h. 128.

diteliti dan juga untuk mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit.[66] Metode yang digunakan penelitian yaitu wawancara tidak terstruktur untuk memperoleh informasi mengenai kecerdasan emosional peserta didik dari guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 19 Bandar Lampung terkait dengan Kecerdasan emosional dan peserta didik SMP Negeri 19 Bandar Lampung kelas VII tahun pelajaran 2017/2018 terkait dengan Kecerdasan emosional.

F. Pengembangan Instrumen Penelitian

1. Pengembangan Kisi-kisi Instrumen

Instrumen ini berisi pernyataan-pernyataan tentang kecerdasan emosional merujuk pada perasaan dan perilaku menghargai sampai menghormati aturan sekolah. Agar data yang diperoleh sesuai dengan kebutuhan dan dapat menunjang tujuan penelitian, maka alat pengumpul data menggunakan angket skala likert. Dengan jumlah item pertanyaan yang harus di jawab peserta didik sebanyak 40 item. Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu data tentang berapa banyak siswa yang mengalami kecerdasan emosional di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

[66] Sugiyono.Op Cit. h 137

Tabel 7

Kisi-kisi Skala Kecerdasan Emosional

VARIABEL	INDIKATOR	DESKRIPTOR	NOMOR ITEM	
			(+)	(-)
Kecerdasan Emosional	1. Mengenali emosi diri	a. Peka akan suasana hati ketika mengalami suatu kejadian b. Tidak tenggelam dalam permasalahan	1,2,3,6	4,5,7,8
	2. Mengelola emosi	a. Toleransi yang lebih tinggi terhadap kegagalan b. Mampu mengungkapkan amarah denga tepat c. Berkurangnya perilaku agresif d. Perasaan yang lebih positif	9,11,13,15	10,12,14,16,17
	3. Memotivasi diri	a. Rasa semangat b. Ketekunan hati c. Keyakinan diri	18,19,22,24	20.21.23.25.26
	4. Mampu mengenali emosi orang lain (berempati)	a. Kemampuan untuk mengetahui perasaan orang lain b. Mengkomunikasikan perasaan kepada orang lain	27,28,31	29,30,32

	5. Membina hubungan	a. Mampu berinteraksi dengan baik b. Dapat dipercaya orang lain atau dibutuhkan orang lain	33,34,35,38,39	36,37,40

2. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen

a. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrument.[67] Suatu instrumen dapat dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang ingin diukur oleh peneliti dan mempunyai validitas tinggi serta dapat mengungkap data dari variabel yang akan diteliti.

Dari hasil analisis menggunakan bantuan SPSS *for windows* 17 data yang terkumpul dari 35 responden, 40 koefisien korelasi (jumlah butir 40) dapat dilihat pada baris total (data terlampir) dimana nilai item pernyataan 1 hingga 40 memiliki nilai sig (2 tailed) <0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa instrument tersebut valid

b. Reliabilitas

Reliabilitas sebagai alat ukur yang dimaksudkan untuk mengetahui sejumlah kebenaran alat ukur tersebut sesuai dan cocok untuk digunakan sebagai alat ukur. Teknik uji yang digunakan adalah rumus alpha. agar

[67] Ibid. h 121.

instrument yang digunakan sebagai pengumpul data yang baik. Menurut Azwar, ukuran alpha dapat di interpretasikan sebagai berikut:

a. Nilai alpha cronbach 0,00 s/d 0,20 berarti kurang reliabel
b. Nilai alpha cronbach 0,21 s/d 0,40 berarti agak reliabel
c. Nilai alpha cronbach 0,41 s/d 0,60 berarti cukup reliabel
d. Nilai alpha cronbach 0,61 s/d 0,80 berarti reliabel
e. Nilai alpha cronbach 0,81 s/d 1,00 berarti sangat reliabel[68]

Dari uji reabilitas menggunakan bantuan program SPSS versi 17 *for windows*, diperoleh hasil nilai *alpha cronbach* 0,939 (data terlampir) Hal ini berarti instrument tersebut memiliki ukuran sangat reliabel.

G. Penyusunan Intervensi Teknik *Self-management* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik di Kelas VII SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018

Pemberian intervensi dengan menggunakan teknik *self-management* dilakukan terhadap peserta didik yang memiliki karakteristik kecerdasan emosional tinggi, sedang dan rendah. Komponen rancangan intervensi teknik *self-management* untuk meningkatkan kecerdasan emosional adalah sebagai berikut:

1. Rasional

Dalam dunia pendidikan intelegensi adalah hal utama yang masih menjadi tolak ukur pendidikan saat ini. Akan tetapi menurut Goleman kecerdasan intelegensi bukan satu-satunya aspek yang menjadi tolak ukur dalam dunia pendidikan ada aspek lain yang cukup penting yaitu kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengenali emosi diri dan

[68] Azwar, S, *Metode Penelitian*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1998, hal.62

kemampuan untuk mengenali emosi orang lain. Saat ini banyak peserta didik yang cerdas intelegensi tapi tidak cerdas secara emosional, peristiwa ini ditemukan juga oleh peneliti saat melakukan pra penelitian di kelas VII D SMP Negeri 19 Bandar Lampung, ada beberapa peserta didik yang memiliki karakteristik kecerdasan emosional rendah, salah satu contohnya ada peserta didik yang merupakan salah satu yang berprestasi dikelasnya tetapi dalam hal mengontrol emosi peserta didik ini tidak bisa mengendalikannya dengan baik. Agar peserta didik mampu menyeimbangkan antara kecerdasan intelegensi dan kecerdasan emosional maka peran guru BK dalam memberikan pengetahuan tentang kecerdasan emosional sangat diperlukan. Ada banyak layanan atau konseling yang dapat diberikan kepada peserta didik dalam meningkatkan kecerdasan emosionalnya yaitu salah satunya dengan menggunakan konseling *behavioral self-management* diharapkan kecerdasan emosional peserta didik dapat ditingkatkan.

2. Tujuan Intervensi

Secara umum tujuan dari teknik *self-management* adalah meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik di kelas VII SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Secara khusus tujuan intervensi yang merujuk pada aspek kecerdasan emosional adalah meningkatkan keterampilan peserta didik dalam:

a. Meningkatkan kemampuan dalam mengenali emosi diri sendiri

b. Dapat mengontrol emosi yang dapat menyebabkan kesalah pahaman

terhadap penilaian orang lain

c. Meningkatkan motivasi pada diri sendiri untuk mengembangkan minat dan bakat yang dimilikinya.

d. Dapat merasakan emosi orang lain atau berempati pada perasaan seseorang.

e. Mampu bersosialisasi dengan teman sebaya maupun dengan orang yang lebih tua.

3. Sasaran Intervensi

Adapun sasaran intervensi yaitu peserta didik kelas VII D SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018, berjumlah 12 siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah. Berdasarkan pengambilan data pra penelitian dengan menggunakan angket kecerdasan emosional. Dari intervensi ini diharapkan akan ada perubahan kategori yang cukup signifikan terutama pada kategori tinggi.

4. Prosedur Pelaksanaan Intervensi

Berikut ini adalah rancangan operasional program intervensi konseling teknik *self-management* yang disusun berdasarkan tahapan dalam teknik *self-management* untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik:

Tabel 8

Rencana Kegiatan Tahap-tahap *Self-management*

Pertemuan	Rencana Kegiatan	Waktu
Pra Intervensi	Assesmen dan Diagnosis: Pengukuran kecerdasan emosional dengan menggunakan angket.	45 menit
Intervensi Sesi 1	*Self -Monitoring*	45 menit
Intervensi Sesi 2	*Self -Contracting*	45 menit
Intervensi Sesi 3	*Stimulus Control*	45 menit
Intervensi Sesi 4	*Self -Reward*	45 menit
Pasca Intervensi	Pengukuran kecerdasan emosional untuk mengetahui hasil perubahan menggunakan angket .	45 menit

5. Evaluasi dan Aspek Keberhasilan

Evaluasi kegiatan layanan intervensi adalah segala upaya, tindakan atau proses untuk menentukan derajat kualitas kemajuan kegiatan yang berkaitan dengan pelaksanaan layanan konseling melalui teknik *self-management* terhadap peserta didik yang memiliki karakteristik kecerdasan emosional tinggi, sedang dan rendah.

Evaluasi keberhasilan intervensi kecerdasan emosional peserta didik dilakukan setelah seluruh program intervensi selesai dilaksanakan melalui pemberian *posttest*. Intervensi dikatakan berhasil apabila hasil *posttest* menunjukkan penurunan skor kecerdasan emosional.

Keberhasilan intervensi teknik *self-management* untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik dilakukan pada setiap sesi intervensi dan

setelah seluruh intervensi selesai dilaksanakan. Intervensi ini dikatakan berhasil apabila peserta didik:

a. Dapat mengenali emosi diri sendiri, saat marah, senang, sedih, kecewa, malu, takut dan gembira.
b. Dapat mengontrol emosi diri sehingga bisa menyesuaikan diri saat emosi tak terkendalikan.
c. Dapat meningkatkan motivasi dalam dirinya sehingga dapat mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya agar tersalurkan dengan baik.
d. Dapat meningkatakan kemampuan dalam mengenali emosi orang lain atau berempati sehingga mampu merasakan perasaan yang dimiliki oleh seseorang/lawan bicara.
e. Dapat meningkatkan hubungan sosial dengan orang lain, hingga mampu berkomunikasi didepan umum atau banyak orang.

Peserta didik yang berhasil mengikuti kegiatan intervensi adalah peserta didik yang mampu meningkatkan potensi dan sumber daya yang dimiliki pada setiap dan setelah sesi intervensi. Sumber utama untuk evaluasi ini adalah analisis terhadap catatan konseling setiap sesinya yang dicatat oleh konseli. Analisis catatan konseling dijadikan ukuran untuk mengetahui perubahan yang menjadi aspek keberhasilan dari setiap sesi intervensi.

Tujuan evaluasi kegiatan layanan intervensi adalah untuk mengetahui dan mengidentifikasi keberhasilan pelaksanaan kegiatan layanan intervensi teknik *self-management* bagi peserta didik yang memiliki karakteristik kecerdassan emosional tinggi, sedang dan rendah.

Adapun aspek-aspek yang dievaluasi dari intervensi yang dilaksanakan, yaitu sebagai berikut:

a) Perubahan kemajuan konseli dilihat pada saat konseli sebelum dan sesudah mengikuti intervensi
b) Hambatan-hambatan yang dijumpai, yang muncul selama pelaksanaan intervensi dan dianalisis apa yang menjadi faktor penyebabnya serta bagaimana dalam pelaksanaan intervensi berikutnya hal itu dapat diminimalisir.

6. Langkah-langkah Implementasi Teknik *Self-management* untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik. Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut.
   a) Pelaksanaan *pretest* di kelas VII SMP Negeri 19 Bandar Lampung untuk mengetahui kategori kecerdasan emosional sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.
   b) Penentuan sampel pada peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.
   c) Pelaksanaan intervensi teknik *self-management* untuk meningkatkan kecerdasan emosional selama 4 sesi

d) Pelaksanaan *posttest* setelah sesi intervensi dilaksanakan

e) Penyajian laporan tentang pelaksanaan teknik *self-management* untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik.

H. Teknik dan Pengolahan Analisis Data

Analisis data hasil penelitian dilakukan melalui 2 tahap utama yaitu pengolahan data dan analisis data.

1. Teknik Pengolahan data

Menurut Notoadmojo setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing, coding, procesing,* dan *cleaning*.

a. *Editing*
Editing adalah pengecekan atau pengoreksian data yang telah dikumpulkan, karena kemungkinan data yang masuk (*raw data*) atau data terkumpul itu tidak logis dan meragukan. Tujuan *editing* adalah untuk menghilangkan kesalahan-kesalahan yang terdapat pada pencatatan di lapangan dan bersifat koreksi. Pada kesempatan ini, kekurangan data atau kesalahan data dapat dilengkapi atau diperbaiki baik dengan pengumpulan data ulang ataupun dengan interpolasi (penyisipan).

b. *Coding*
Coding adalah pemberian/pembuatan kode-kode pada tiap-tiap data yang termasuk dalam kategori yang sama. kode adalah isyarat yang dibuat dalam bentuk angka-angka/huruf-huruf yang memberikan petunjuk, atau identitas pada suatu informasi atau data yang akan dianalisis.

c. *Processing*
Pada tahap ini data yang terisi secara lengkap dan telah melewati proses pengkodean maka akan dilakukan pemprosesan data dengan

memasukkan data dari seluruh skala yang terkumpul kedalam program *SPSS* .

d. *Cleaning*

Cleaning merupakan pengecekan kembali data yang sudah dientri apakah ada kesalahan atau tidak. [69]

2. Analisis Data

Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.[70]

Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, adanya peningkatan kecerdasn emosional peserta didik dapat digunakan rumus uji t atau *t-test paired varians* yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel independen. Analisis data ini menggunakan bantuan program SPSS versi 17. Rumusnya adalah sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N\,(N-1)}}}$$

Keterangannya adalah sebagai berikut :

Md = mean dari deviasi (d) antara post-test dan pre-test.
Xd = perbedaan deviasi dengan mean deviasi.
N = banyaknya subjek
df = atau db adalah N-1 [71]

[69] Sugiyono, Op.Cit, h 85.

[70] M. Iqbal Hasan, M,M, *Metodelogi Penelitian dan Aplikasinya*, Bogor,Ghalia Indonesia, 2002. H 97

[71] Suharsimi Arikunto, Op Cit .hal 85

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 19 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018 pada bulan September 2017, yang sesuai dengan jadwal yang telah disepakati dengan sasaran/subjek penelitian. Hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran angket yang bertujuan untuk memperoleh data mengenai profil/gambaran kecerdasan emosional peserta didik dan sekaligus sebagai dasar penyesuaian isi teknik *self-management* dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik. Hasil penyebaran angket dijadikan analisis awal untuk perumusan program konseling *self-management* dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik yang kemudian diuji cobakan guna memperoleh keefektifan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII D SMP Negeri 19 Bandar Lampung yang berjumlah 32 (tigapuluh dua) peserta didik. Hasil penelitian terdiri dari profil/gambaran kecerdasan emosional, hasil rumusan teknik *self-management* dan hasil uji efektivitas konseling *self-management.*

1. **Gambaran Umum Kecerdasan Emosional Peserta Didik**

dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik di SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Kecerdasan emosional yang rendah tentunya akan mengganggu proses kegiatan pembelajaran peserta didik di lingkungan sekolah maupun diluar sekolah. Peserta didik yang mengalami kecerdasan emosional rendah seperti, tidak dapat mengelola emosi diri, memotivasi diri dalam belajar, maka proses pembelajaranpun akan terganggu dikarenakan kondisi fikiran peserta didik tidak dapat fokus ke mata pelajaran, sehingga apa yang guru berikan terhadap peserta didik tidak dapat ditangkap dengan baik. Ketika kecerdasan emosional peserta didik rendah maka keyakinan akan mengatasi masalahnya pun juga akan rendah, peserta didik tidak mampu untuk mengatasi permasalahannya secara percaya diri, peserta didik akan merasa lebih rendah dari peserta didik lainnya. Oleh karena itu dalam menangani permasalahan kecerdasan emosional yang rendah pada peserta didik, peneliti menggunakan teknik *self-management* dengan menerapkan layanan konseling pada kelas VII D. Pengambilan sampel ini berdasarkan hasil angket yang telah di berikan kepada peserta didik di kelas VII D. Dari hasil angket kecerdasan emosional yang diberikan kepada 32 peserta didik terdapat 12 peserta didik masuk dalam kategori kecerdasan emosional rendah, 11 masuk dalam kategori kecerdasan emosional sedang, dan 9 masuk kategori kecerdasan emosional tinggi. Adapun

hasil penyebaran angket kecerdasan emosional peserta didik kelas VII D SMP Negeri 19 Bandar Lampung dapat dilihat pada tabel sebagai sebagai berikut :

Tabel 9

Gambaran Umum Kecerdasan Emosional

Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 19 Bandar Lampung

No	Interval	Jumlah peserta didik	%	Kategori
1	148-200	9	28,1%	Tinggi
2	94-147	11	34,4%	Sedang
3	40-93	12	37,5%	Rendah
	Jumlah	32	100%	

Berdasarkan tabel tersebut peneliti mengambil sampel 12 (duabelas) peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional dengan kriteria rendah (R). Berdasarkan tabel tersebut terlihat bahwa dari 32 peserta didik terdapat 11 peserta didik (28,1%) berada pada kategori tinggi,11 peserta didik (34,4%) berada pada kategori sedang, 12 peserta didik (37,5%) berada pada kategori rendah. Dengan keadaan seperti ini, sehingga peneliti akan memberikan layanan konseling teknik *self-management* ini untuk membantu meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VII SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

Selanjutnya adalah peserta didik di panggil dan berkumpul dalam ruangan sekolah yang telah disepakati sebelumnya, yaitu 12 peserta didik tersebut yang nantinya akan diberikan perlakuan layanan konseling dengan teknik *self-management* yang bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik. Berikut disajikan hasil *pretest* 12 sampel peserta didik, sebagai berikut :

Tabel 10

Hasil Pretest Kecerdasan Emosional Peserta Didik

No	Peserta Didik	Hasil *Pretest*	Keterangan
1	ARA	74	Rendah
2	DP	80	Rendah
3	DANF	81	Rendah
4	DWK	93	Rendah
5	EAS	101	Rendah
6	JI	84	Rendah
7	MGR	93	Rendah
8	NPR	76	Rendah
9	OA	77	Rendah
10	S	81	Rendah
11	SS	91	Rendah
12	TPD	86	Rendah

Setelah menganalisis data *pretest* peserta didik tabel diatas peneliti selanjutnya memberikan lembar responden kepada peserta didik, serta menentukan jadwal pertemuan konseling. Pelaksanaan konseling teknik *self-*

management dilaksanakan pada tanggal 24 Agustus 2017 sampai tanggal 24 September 2017 dengan dilaksanakan pada tanggal tersebut.

2. Efektivitas Teknik Self-Management dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta didik

a. Pelaksanaan Layanan Konseling

Langkah pertama sebelum melaksanakan penelitian terlebih dahulu peneliti mencatat daftar nama peserta didik kelas VII D yang akan di jadikan populasi dalam penelitian. Setelah itu peneliti mencari data peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional rendah dengan menyebarkan angket sebelumnya kepada peserta didik kelas VII SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Sebelum memberikan angket tersebut peneliti memberikan penjelasan tentang apa yang harus dikerjakan dan tujuan dari pengisian angket tersebut. Hasil dari pelaksanaan *Prestest* dapat dikatakan cukup lancar, hal ini dapat dilihat dari kesediaan peserta didik dalam memberikan informasi terkait kecerdasan emosional peserta didik yang terdapat dalam item pernyataan angket sesuai dengan petunjuk pengisian. Penyebaran angket pretest ini dilaksanakan pada tanggal 29 Agustus 2017.

Deskripsi proses pelaksanaan teknik *self-management* dilakukan dengan memaparkan hasil pengamatan selama proses penelitian. Berikut peneliti paparkan jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian:

Tabel 11

Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian

NO	Hari/Tanggal	Waktu	Kelas	Kegiatan
1	Jumat,25 Agustus 2017	09.00 WIB		Mengunjungi sekolah untuk mengajukan permohonan mengadakan penelitian kepada kepala sekolah.
2	Selasa,29 Agustus 2017	10.00 WIB	VII D	Survey kelas, dilanjutkan dengan *pretest*.
3	Rabu,30 Agustus 2017	11.00 WIB	VII D	Penentuan sampel, dilanjutkan mengisi lembar persetujuan responden
4	Senin,4 September 2017	10.00 WIB	VII D	Pelaksanaan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* (Pertemuan 1 *self-monitoring*)

5	Kamis,7 September 2017	11.00 WIB	VII D	Pelaksanaan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* (Pertemuan 1 *self-monitoring*)
6	Senin,11 September 2017	10.00 WIB	VII D	Pelaksanaan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* (Pertemuan 2 *self-contracting*)
8	Kamis,14 September 2017	11.00 WIB	VII D	Pelaksanaan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* (Pertemuan 3 *stimulus control*)

9	Kamis,21 September 2017	11.00 WIB	VII D	Pelaksanaan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* (Pertemuan 4 *self-reward*)
10	Sabtu,23 September 2017	09.00 WIB	VII D	Pemberian *posttest*

Adapun tahap-tahap pelaksanaan konseling teknik *self-management* sebagai berikut:

1. Pertemuan pertama

Dilaksanakan pada hari Senin 4 September 2017 pukul 10.00 WIB. Konselor mengecek kehadiran peserta konseling. Peserta didik yang hadir adalah 12. Setelah semua peserta didik mengisi daftar hadir, konselor memberikan *ice breaking* kepada konseli untuk membangun *rapport* antara konseli dan konselor. Konselor menyebutkan nama sesi yang akan dilaksanakan, yaitu "cerdas dalam emosional" menjelaskan tujuan kegiatan

yaitu mampu memahami diri sendiri maupun orang lain dan memiliki komitmen untuk mengikuti setiap intervensi. Selain itu tujuan di dalam sesi ini adalah meningkatkan kecerdasan emosional sehingga dapat menempatkan emosi sesuai dengan keadaannya.

Pada sesi ini, sebelum memulai sesi, konselor mengingatkan ke 12 konseli bahwa setiap sesi akan diberikan *reward* bila aturan yang ditetapkan dapat ditaati dengan baik dan sebelum memahami cerdas dalam emosional, konselor mengajak konseli untuk mengetahui ciri-ciri kecerdasan emosional. Pada intervensi sesi pertama ini, Dalam sesi ini konseli diminta untuk memahami apa emosi diri dan cara meningkatkan kecerdaan emosi. Pada sesi ini konselor membagikan lembar kerja *self-monitoring* kepada konseli dan menjelaskan tujuan dari lembar kerja *self-monitoring* kepada konseli kemudian mengamati respon atau perilaku konseli pada setiap kategori (tinggi, sedang, rendah).

Konseli diberikan materi "cerdas dalam emosional *(self-monitoring)"*. Pada teknik *self-monitoring* ini juga konselor menyusun tujuan-tujuan untuk target yang diharapkan (meningkatkan kecerdasan emosional) dan menghindari hambatan-hambatannya, serta menargetkan reaksi- reaksi dari *self-monitoring*. Pada sesi ini juga konseli menyeleksi perilaku atau perasaan yang ingin diubah melalui lembar kerja *self-monitoring*. Konseli menyusun tujuan-tujuan untuk target yang diharapkan (meningkatkan kecerdaan

emosional) dan menghindari hambatan-hambatannya. Konseli menargetkan reaksi-reaksi dari *self-monitoring* melalui lembar kerja *self-monitoring* .

Pada teknik *self monitoring* ini juga konselor mengawasi akibat dari setiap reaksi yang dialami, dan mengevaluasi pengelolaan *monitoring*. Terakhir konselor memberikan form tentang diri peserta didik, yang akan diisi oleh konseli dirumah. Kesimpulan dalam sesi ini akhirnya secara umum ke 12 konseli dapat memahami cara cerdas dalam emosi. Dari hasil ini dapat dikatakan bahwa sudah ada deksripsi negatif dalam diri konseli. Hasil kegiatan ini kemudian digunakan untuk tahap 1.

2. Pertemuan kedua

Dilaksanakan pada hari Senin 11 September 2017 pukul 10.00 WIB. Konselor menyebutkan nama sesi yang akan dilaksanakan, yaitu "*Self Contracting*". Pada sesi ini, konselor mengajak 12 konseli meningkatkan keterampilan dalam empati diri dan dapat menempatkan empati sesuai keadaannya. Pada teknik *self-contracting* konselor membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang ingin dirubah dan meyakini target yang ingin diubah dan konseli bekerjasama dengan teman atau pun keluarga untuk program *self-management* nya dan siap menanggung resiko dalam pelaksanaan *self-management* nya.

Pada sesi ini Konseli membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang ingin dirubahnya melalui lembar *self-contracting* (surat pernyataan).

Konseli mengisi surat pernyataan kontrak diri untuk meningkatkan kecerdasan emosional. Konseli mencatat pihak-pihak yang akan diajak bekerjasama dalam membantu program *self-management* nya terhadap kecerdasan emosional. Konselor (peneliti) mengarahkan konseli untuk membuat peraturan yang harus dipatuhi konseli dalam meningkatkan kecerdasan emosional. Konseli mencatat peraturan untuk dirinya dalam meningkatkan kecerdassan emosional dan mencatat peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self-management*.

Pada tahap ini juga konselor memberikan materi yaitu empati yang bertujuan untuk meningkatkan empati diri terhadap orang lain.

3. Pertemuan ketiga

Dilaksanakan pada hari Kamis 14 September 2017 pukul 11.00 WIB. Pada sesi ini mengajak ke 12 konseli mengembangkan keterampilan siswa dalam berdioalog diri yang lebih positif dan konstruktif ketika emosionalnya rendah dan meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengambil resiko dari kecerdasan emosional rendah tersebut.

Pada sesi ini konselor mengajak konseli memilih perilaku, pikiran, atau perasaan yang ingin ditinggalkan atau dikurangi dan menemukan rangsangan atau *stimulus* yang mempertinggi reaksi dan yang menghambatnya dan menyusun kembali rangsangan atau *stimulus* yang ingin diubah. Dalam pelaksanaan ini konseli memilih perilaku, pikiran, atau perasaan yang ingin

ditinggalkan atau dikurangi dalam mengontrol emosi melalui *stimulus control*. Konselor (peneliti) mengarahkan konseli untuk menemukan rangsangan atau stimulus yang mempertinggi reaksi dan yang menghambatnya untuk meningkatkan kecerdassan emosional melalui *stimulus control.* Konselor mengamati respon atau perilaku konseli pada setiap kategori (tinggi, sedang, rendah). Konseli menyusun kembali rangsangan atau *stimulus* di sekitar yang ingin dia ubah untuk meningkatkan kecerdasan emosional melalui *stimulus control.*

Pada tahap ini konselor memberikan materi tentang membina hubungan dengan teman sebaya, bertujuan agar konseli dapat bersosialisasi dengan baik kepada teman sebayanya.

4. Pertemuan keempat

Dilaksanakan pada hari Kamis 21 September 2017 pukul 11.00 WIB. Pada tahap terakhir ini konselor menjelaskan tahapan *self-reward* yang digunakan untuk membantu klien mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Tujuan dari *self-reward* ini yaitu untuk memperkuat atau menambah respon yang diinginkan.

Setelah dijelaskan tentang *self-reward*, konseli menulis reward yang akan dilakukan untuk mengubah tingkah lakunya, pengaturan waktu pemberian reward dilakukan sesudah tingkah laku dilaksanakan. Dalam

tahap ini konselor juga memberikan materi yaitu motivasi belajar yang akan membantunya dalam memotivasi diri dalam hal belajar

Setelah dilakukan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* didapatkan hasil *Posttest* dan gain score, dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 12

Hasil *Posttest* Kecerdasan Emosional Peserta Didik

No	Nama	Skor	Kategori
1	ARA	137	Tinggi
2	DP	139	Tinggi
3	DANF	142	Tinggi
4	DWK	151	Tinggi
5	EAS	148	Tinggi
6	JRS	143	Tinggi
7	MGR	147	Tinggi
8	NPR	153	Tinggi
9	OA	140	Tinggi
10	S	152	Tinggi
11	SS	137	Tinggi
12	TPD	147	Tinggi

Berdasarkan tabel tersebut, setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 19 Bandar Lampung, sehingga menghasilkan perubahan skor pada peserta didik

yang mengalami kecerdasan emosional. Dapat dilihat dari perolehan skor pada tabel jadi dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* efektif dalam meningkatka kecerdasan emosional peserta didik, peserta didik sudah mengalami perubahan yang lebih baik dari sebelum diberikan layanan konseling dengan teknik *self-management*.

Setelah dilakukan layanan konseling kelompok, didapatkan hasil *Pretest, Posttest dan* Gain *Score* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

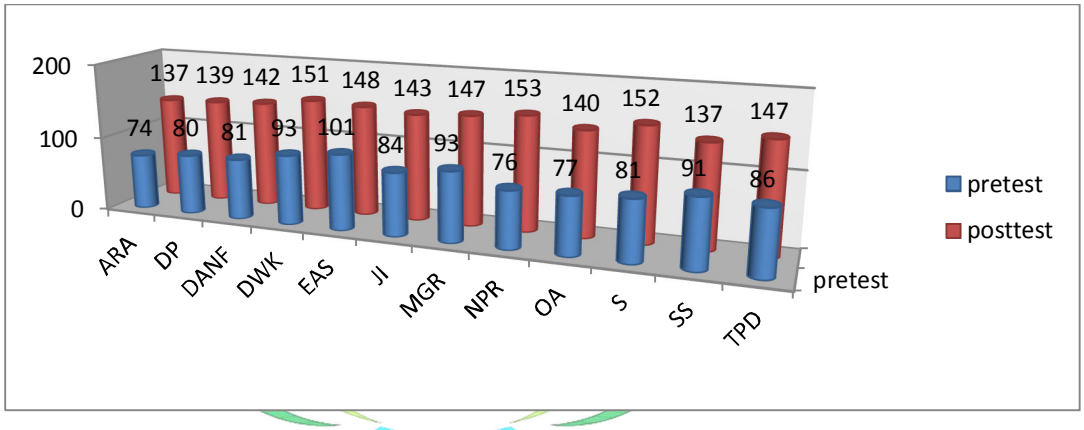
Tabel 13

Deskripsi Data *Pretest*, *Posttest*, Score Peningkatan

No	Nama	*Pretest*	*Posttest*	*Score*
1	ARA	74	137	**63**
2	DP	80	139	**59**
3	DANF	81	142	**61**
4	DWK	93	151	**58**
5	EAS	101	148	**47**
6	JI	84	143	**59**
7	MGR	93	147	**54**
8	NPR	76	153	**77**
9	OA	77	140	**63**
10	S	81	152	**71**
11	SS	91	137	**46**
12	TPD	86	147	**61**
N =12		**∑=1017**	**∑=1741**	**∑d=724**
		X_1=1017/12	**X_2=1741/12**	**Md=∑d/N**

Rata-rata	**84,7**	**145,1**	**60,3**

Berdasarkan hasil perhitungan *Pretest* 12 (duabelas) sampel tersebut didapatkan hasil rata-rata skor kecerdasan emosional peserta didik dengan nilai 84,7. Setelah dilakukan konseling kelompok dengan teknik *self-management* skor rata-rata meningkat menjadi 145,1 dengan skor peningkatan 60,3. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat terlihat bahwa teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VII SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang memiliki kecerdassan emosional rendah telah mendapat peningkatan dilihat dari skor peningkatan setelah diberikan layanan konseling *self-management.*



Gambar 4
Grafik pretest-posttest

Berdasarkan hasil grafik diatas dapat dilihat pengukuran hasil *pretest* (batang biru) dan *posttest* (batang merah) sebelum dilakukan dan setelah dilakukan konseling dengan skor peningkatan adalah 60,3 dengan 12 peserta didik dari kategori rendah menjadi kategori tinggi. Jadi dapat disimpulkan

bahwa konseling teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik.

3. Persyaratan Melakukan Uji-t Paired Sample T-Test

Uji Paired Sample t-test adalah uji perbedaan rata-rata dua sample berpasangan atau uji paired sample t-test digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan *Mean* untuk dua sampel bebas (Independen) yang berpasangan. Adapun yang dimaksud dengan berpasangan adalah data pada sample kedua merupakan perubahan / perbedaan dari data sample pertama atau dengan kata lain sebuah sample dan subjek sama mengalami dua perlakuan.

Analisis dalam uji Paired Sample t-test melibatkan dua pengukuran pada subjek yang sama terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu, apabila suatu perlakuan tidak memberi pengaruh maka perbedaan rata-rata adalah NOL. Melakukan uji t Paired Sample t-test diperlukan data berskala interval atau rasio yang dalam SPSS disebut dengan Scale dan pengujian teradap sample tersebut dilakukan 2 kali (sebelum,sesudah perlakuan) dalam kurun waktu yang berbeda.

Adapun dasar penggunaan uji-t Paired Sample t-test ialah observasi/penelitian untuk masing-masing data, perbedaan rata-rata harus berdistribusi normal.Seperti halnya uji statistic parametik lainnya, uji Paired Sample t-test menggunakan persyaratan data yang digunakan harus

berdistribusi normal. Uji normalitas bisa dilakukan dengan melihat nilai *Score* atau *Skewness*, *Kolmogorov Smirnov* dan lain sebagainya.

Untuk penelitian kali ini peneliti melakukan uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-Wilk dikarenakan jumlah subjek kurang dari 50. Dasar pengambilan keputusan adalah berdasarkan probabilitas > 0,05[72]. Jika didapatkan hasil dari uji normalitas di atas probabilitas atau P> 0,05 maka dapat di simpulkan bahwa sampel berdistribusi Normal. Berikut peneliti paparkan hasil uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-Wilk .

Tabel 14

Tests of Normality

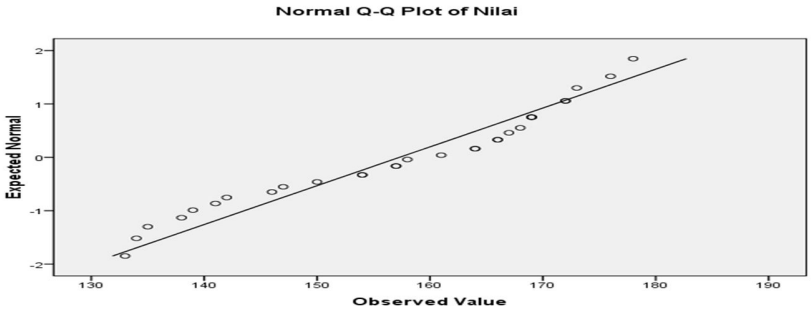
	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.176	12	.200*	.943	12	.534
posttest	.157	12	.200*	.925	12	.330

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

[72]Novalia, *Olah Data Penelitian Pendidikan*. Anugrah utama raharja, 2013 hal 61

Dari tabel 14 diatas diketahui bahwa nilai sig Shapiro-Wilk adalah lebih besar dari nilai probabilitas 0,05. Maka dapat di simpulkan bahwa sample pada penelitian ini berdistribusi normal. Berikut peneliti tampilkan



Gambar 5
Grafik normalitas

4. Uji Efektivitas Konseling *Behavior Dengan* Teknik *Self-management* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 19 Bandar Lampung

Efektivitas konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-management* dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik dapat dilihat dari gain score sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling. Sebelum dilakukan perbandingan score terlebih dahulu dilakukan uji t untuk mengetahui efektivitas konseling *Behavior* dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik. Uji efektivitas konseling behavior dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik secara keseluruhan

Hipotesis yang dianjurkan dalam penelitian ini adalah :

H_a :Konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VII SMP Negeri 19 Bandar Lampung .

H_o :Konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* tidak efektif dalam meningkatkan kecerdasan emsional peserta didik kelas VII SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

Untuk mengetahui apakah Konseling *Behavioal* dengan Teknik *Self-management* berpengaruh terhadap kecerdasan emosional peserta didik dan seberapa besar skor kecerdasan emosional sebelum diberikan layanan konseling dan setelah diberikan layanan konseling dilakukan dengan menggunakan rumus analisis data *t-test*, dengan nilai distribusi yang ditentukan yaitu derajat kebebasan (df) N-1=12-1=11 dengan taraf signifikan (α) 0,5. Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut :

$$Ho : \mu 1 = \mu 0$$

$$Ha : \mu 1 = \mu 0$$

Berdasarkan hasil uji t *paired samples t-test*, Konseling *Behavior* teknik *Self-management* dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik, penghitungan kecerdasan emosional peserta didik dilakukan dengan menggunakan *SPSS for windows reliase 17*, di dapat hasil sebagai berikut :

Tabel 15

Hasil Uji t *Paired Samples T-Test*

Paired Samples Test

	Paired Differences					t		Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
pretest - posttest	-36.91667	9.09004	2.62407	-42.69220	-31.14113	14.068		.000

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa t adalah 14.068 *mean* -36.91667, kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ (14.068 > 1.796), dengan demikian kecerdasan emosional peserta didik kelas VII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan konseling *Behavior* dengan teknik *self-management*. Dan sig 0,00<α= 0.05, Jadi dapat disimpulkan bahwa Konseling *Behavior* dengan teknik *self-management* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

Dari hasil uji t, hasil yang diperoleh menunjukkan adanya perubahan skor kecerdasan emosional setelah diberikan teknik *self-management*. Peserta didik yang pada awalnya memiliki skor rendah, setelah diberikan layanan konseling dengan teknik *self-management* mengalami peningkatan skor.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian M. Thofa Ari Shandi yang berjudul Mengatasi Rendahnya Kecerdasan Emosional Melalui Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-management Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Jeluko Kudus didapati bahwa konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* dapat meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik. Hal tersebut senada dengan hasil penelitian yang diperoleh, bahwa konseling *Behavioral* dengan teknik *self-management* dapat meningkatkan kecerdasan emosional, hal ini dapat dilihat pada hasil penelitian sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

Selain itu peningkatan kecerdasan emosional juga diperlihatkan pada indikator mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi emosi diri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain. Hasil penelitian menunjukan bahwa kecerdasan emosional peserta didik terdapat perubahan peningkatan skor yaitu 60,3.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan sebaik mungkin, namun peneliti menyadai betul bahwa masih banyak kekurangannya. Peneliti sebagai pemimpin

kelompok dalam kegiatan konseling mengalami beberapa hambatan. Antara lain kurang adanya kesempatan yang pas dalam melaksanakan konseling kelompok, peneliti tidak diberi jadwal secara pasti sehingga konseling berlangsung secara tidak terstruktur secara waktu, dan terkadang hal ini menyebabkan kurang siapnya peserta didik dalam mengikuti sesi konseling kelompok, meskipun demikian proses konseling berjalan dengan lancar selama kurang lebih 45 menit dalam setiap pertemuan. Keterbatasan yang lainnya adalah pada awal pertemuan, peneliti mengalami kesulitan dalam membangun keaktifan kelompok, hal itu dikarenakan seluruh anggota kelompok belum pernah mengikuti kegiatan konseling kelompok sehingga mereka terlihat takut dan malu. Untuk mengatasi ketakukan yang di alami anggota kelompok, secara perlahan peneliti menjelaskan tentang konseling kelompok, maksud konseling, tujuan, dan manfaat konseling kelompok, serta menjelaskan tentang teknik *Self-management* yang akan dilaksanakan.

Dalam setiap pertemuan pada saat pemberian *Pretest* dan *Posttest* sebelumnya peneliti telah berusaha menjelaskan kepada peserta didik bahwa hasil angket tidak ada hubungannya dengan nilai dan sekolah, sehingga mendorong peserta didik agar jujur sesuai keadaan yang di alami dalam menjawab butir-butir pernyataan angket yang telah disediakan oleh peneliti.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data pada bab sebelumnya tentang Layanan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self-management* untuk meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017-2018 dapat disimpulkan bahwa efektif dan terdapat peningkatan skor dengan demikian peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional rendah mengalami perubahan setelah melaksanakan konseling *behavioral* teknik *self-mangement* . Hal ini tunjukan dari perubahan perilaku pada peserta didik dalam setiap pertemuan pada kegiatan konseling kelompok dan perilaku peserta didik dalam kegiatan sekolah sehari-hari ditunjukan dengan mudah berinteraksi/sosialisasi, mampu berempati dengan teman sebaya, mampu mengelola emosinya dengan baik dan dapat bekerjasama dengan suatu kelompok.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dibuktikan dengan adanya perubahan peserta didik yang dikategorikan kecerdasan emosional rendah setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management,* maka ada beberapa saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan yaitu:

1. Peserta didik diharapkan dapat memahami dan menerapkan kecerdasan emosional dengan baik terhadap diri sendiri dan orang lain, peserta didik

diharapkan mampu menunjukkan penerimaan terhadap apapun keadaan teman disekitarnya.

2. Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan agar dapat memperogramkan dan melatih peserta didik dengan melaksanakan pelayanan bimbingan dan konseling sesuai dengan kurikulum yaitu untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi pada peserta didik, terutama pada peserta didik yang kecerdasan emosionalnya dikategorikan rendah.
3. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas dan komprehensif mengenai teknik *self-management* dalam menangani peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional rendah dan perlu diadakannya layanan bimbingan dan konseling individu maupun kelompok untuk mengetahui masalah-masalah terkait pada peserta didik terisolir secara lebih mendalam.

Demikian hasil pembahasan dan pengolahan data tentang meningkatkan kecerdasan emosional dengan teknik *Self-management* yang peneliti sampaikan pada skripsi ini. Karena keterbatasan pengetahuan dan referensi, peneliti menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan agar skripsi ini dapat disusun menjadi lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Ary Ginanjar Agustian, 2006. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual (ESQ)* .Jakarta: Arga.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (edisirevisi VI)*. Jakarta: RinekaCipta.

Azwar S. 1998. *Metode Penelitian* .Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Daniel Goleman.2015. *Kecerdasan Emosional (Mengapa EI Lebih Penting dari pada IQ)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Eko Putro Widoyoko.2014. *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah* .Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Gantina Komalasari.2014. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.

Gie,The Liang. 2011.*Cara Belajar Yang Baik Bagi Mahasiswa edisi kedua.* Yogyakarta: Gajah Mada University.

Gerald Corey. 2005. *Konseling dan Psikoterapi.* Bandung, PT Rafika Aditama.

Gunarsa, D Singgih. 2014. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Penerbit Libri.

Gobinder Shing Gill, *The Nature Of Reflective Practice and Emotional Intelligence in Tutorial Settings. Journal of Education and learning 2014*. (diakses tgl 22 januari 2017)

Indah Lestari, *"Pengembangan Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Simulasi untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa" .Universitas Muria Kudus, November 2012.* ://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/685 .(diakses tgl 28 febuari 2017)

Jeanne Segal. 2002. *Melejitkan Kepekan Emosional. Bandung* : Kaifa

John W Santrock. 2010. Adolescence Perkembangan Remaja. Erlangga

Kartini Kartono. 1997. *Patologi sosial*. Jakarta, CV Rajawali

Makmun Khairani. 2013. *Psikologi Umum*. Yogyakarta : Aswaja

Mega Aria Monica. 2015. *Efektivitas Teknik Self-management Untuk Mengembangkan Perilaku Tidak Konsumtif Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2014/2015*

Mohammad Ali, Mohammad Asrori. 2015. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Bumi Aksara

Mochamad Nursalim. 2014. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: PT Indeks

M. Iqbal Hasan. 2002. *Metode Penelitian Dan Aplikasinya.* Bogor : Ghalia Indonesia

M Thofa Ari Shandi. *Mengatasi Rendahnya Kecerdasan Emosi Melalui Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Pada Siswa kelas XI*

SMAN 1 Jekulo Kudus. http://eprints.umk.id/5950/1/HAL_JUDUL.pdf. (diakses tgl 9 juni 2017)

Nanang Martono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif.* Jakarta, PT Raja Grafindo Persada,

Nasution. 2003. *Metode Reserch*. Jakarta : Bumi Aksara

Pihasniwati. 2008. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta : Teras.

Purwa Atmaja Prawira. 2010. *Psikologi Pendidikan Dalam Persepektif Baru*. AR-RUZZ MEDIA

Prayitno. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Rita Fefriawati. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Perilaku Agresif Remaja di SMK N 5 Padang Tahun 2010*.Tersedia di http://Journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk (Diakses tgl 24 Maret 2017).

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R &D.* Bandung : Alfabeta.

Triantoro Safari. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.