

**EFEKTIVITAS *ASSERTIVE TRAINING* DALAM MENINGKATKAN
KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK KELAS VIII
MADRASAH TSANAWIYAH (MTs) MUHAMMADIYAH SUKARAME
BANDAR LAMPUNG T/A 2016/2017**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd)

Dalam Ilmu Bimbingan Konseling

Oleh :

**DWI RATNA SARI
1211080115**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling (BK)



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
RADEN INTAN LAMPUNG**

1438H /2017 M

**EFEKTIVITAS *ASSERTIVE TRAINING* DALAM MENINGKATKAN
KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK KELAS VIIIMADRASAH
TSANAWIYAH (MTs) MUHAMMADIYAH SUKARAME BANDAR
LAMPUNG T/A 2016/2017**



Skripsi

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Keilmuan Bimbingan dan Konseling**

Oleh:

DWI RATNA SARI

1211080115

Pembimbing I : Andi Thahir, M.A.,Ed.D

Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M.Pd

Jurusan : Bimbingan Konseling

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1438 H / 2017M**

ABSTRAK

EFEKTIVITAS *ASSERTIVE TRAINING* DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK KELAS VIII MTs MUHAMMADIYAH SUKARAME BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2016/2017

Oleh
DWI RATNA SARI

Kecerdasan emosional adalah kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati, berempati serta kemampuan bekerjasama. Individu yang memiliki kecerdasan emosional mampu dalam mengontrol tindakan yang dilakukannya, menjagadiri, menjalin hubungan dengan orang lain, mempunyai keinginan untuk berkompetisi dan lain sebagainya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional yang rendah pada peserta didik kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017.

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah *Quasi Eksperimen* dengan desain penelitian *Nonequivalent Control Group Design*. Sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung yang memiliki kecerdasan emosional rendah. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dapat ditingkatkan menggunakan teknik *assertive training* dengan diperoleh $df=18$ kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} 0.05$, maka $t_{tabel} = 2.101$ dan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , ($17,708 \geq 2,101$). Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017.

Kata Kunci: Teknik *Assertive Training*, Kecerdasan Emosional.

MOTTO HIDUP

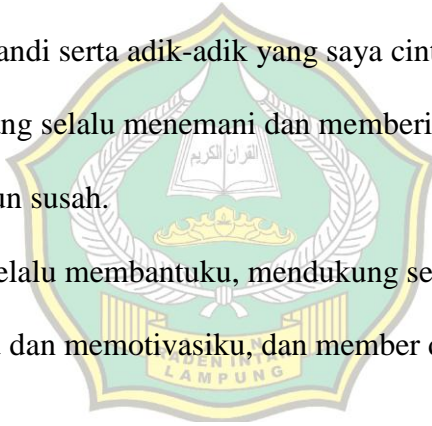
“ jika kesempatan tidak pernah datang, buatlah! “



PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah SWT, saya ucapkan bannyak terimakasih, skripsi ini saya persembahkan kepada;

1. Kedua orang tua saya yang tercinta, untuk Bapak Irsyadul Hibat dan Ibu Sarinah yang telah menyayangi, mengasihi, dan mendidik saya, serta senantiasa selalu mendo'akan saya untuk meraih kesuksesan.
2. Kakakku Achmad Affandi serta adik-adik yang saya cintai, Nur Aliyah, Siti Soleha, cahya Utari yang selalu menemani dan memberikan semangat dalam konjdisi senang maupun susah.
3. Keluarga besar yang selalu membantuku, mendukung setiap langkahku, dan selalu mendampingiku dan memotivasiku, dan member dukungan dalam penyelesaian skripsi.
4. Almamaterku IAIN Radin Intan Lampung yang telah banyak mengajarkan saya untuk belajar berfikir dan bertindak lebih baik.



RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Kalianda pada tanggal 03 September 1994, merupakan anak kedua dari pasangan Bapak Irsyadul Hibat dan Ibu Sarinah.

Pendidikan penulis dimulai di Taman Kanak-kanak (TK) Aisyah Kalianda Lampung Selatan diselesaikan pada tahun 2000, Sekolah Dasar (SD) diselesaikan di SDN 2 Kalianda Lampung Selatan diselesaikan pada tahun 2009, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA 1 Kalianda Lampung Selatan selesai pada tahun 2012.

Tahun 2012, penulis terdaftar sebagai Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Raden Intan Lampung, jurusan Bimbingan dan Konseling. Pada Agustus 2015 Penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Kalidadi Kecamatan Kalirejo Kabupaten Lampung Tengah. Pada Oktober 2015 penulis melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP N 5 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesehatan dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Efektivitas *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017”**.

Shalawat beriring salam peneliti sanjungkan kepada tambatan hati panutan cinta kasih Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita semua dari alam kegelapan menuju kepada alam yang terang benderang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti sekarang ini.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung. penyelesaian skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya;
2. Andi Thahir, MA, Ed. D selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah banyak memberikan masukan dan pengarahan tentang skripsi ini sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik;
3. Andi Thahir, MA, Ed. D., selaku pembimbing I atas kesediaannya meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, saran, dan kritik dalam proses penyelesaian skripsi ini;
4. Hardiyansyah Masya, M.Pd selaku pembimbing II yang telah bersedia dengan tulus hati meluangkan waktu, dan tenaga, dengan penuh kesabaran

dan ketelitian dalam memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.

5. Dosen-dosen Program Studi Bimbingan Konseling,. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah membekali ilmu pengetahuan, mendidik, mengarahkan, member teladan, serta member motivasi selama peneliti menempuh pendidikan sarjana.
6. Seluruh staff Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung, serta seluruh staff perpustakaan yang telah memberikan fasilitas berupa peminjaman buku untuk literatur.
7. Keluarga besarku yang selalu mendukung dan mendoakan apapun yang terfbaik bagiku, juga selalu menjadi penyemangat dalam menyelesaikan studi ku di perguruan tinggi.
8. Haidir, M.Pd.I selaku kepala MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung yang telah bersedia menerima penulis melakukan penelitian;
9. Kumaidi, S.Pd. selaku guru pamong yang telah membantu dalam pelaksanaan proses penelitian;
10. Kedua Orang Tua yang selalu memberikan doa untuk keberhasilan penulis dan bantuan moril maupun materil dalam penulisan skripsi ini;
11. Untuk yang teristimewa Gangga Adi Saputra, terimakasih atas do'a, perjuangan, pengorbanan, dan dukungannya selama ini. Semoga kita dapat meniti kesuksesan bersama.
12. Sahabat-sahabat terbaik selama ini, Miftahul janah, fitri Astuti, Nurul Aini, sahabat-sahabat ku satu bimbingan yaitu M.Hendi surya Dinata, Tri Aeni, Muhammad Mansyur, Ayu Susanti, Sunidawati, Gustina Rahmawati, Resis supiyani, Jerry Prafitasari, Nia Voniaty, Heni Febriani, Luluk Hidayati, Marina Sari, Risnasari Z, Dwi Dayanto, Latifah Eka Putri, Evi Susanti, Purna Genta, Reza Rakhmady, dan Suhendra yang telah berjuang bersama, dan sahabat-sahabat seperjuangan ku BK C yang saling memberikan motivasi dan semangat yang tidak dapat disebutkan satu persatu; dan

13. Semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya akan keterbatasan yang dimiliki, untuk itu saran atau masukan sangat diharapkan dari berbagai pihak, dan akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pribadi dan juga bagi pembaca.

Wassalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh

Bandar Lampung, April 2017

Penulis



Dwi Ratnasari

NPM. 1211080115

DAFTAR GAMBAR

| Gambar : | Halaman |
|--|---------|
| 1. Kerangka Berfikir Penelitian..... | 39 |
| 2. Pola <i>Non-equivalent Control Group Design</i> | 43 |
| 3. Variabel Penelitian..... | 45 |
| 4. Grafik Peningkatan kecerdasan emosional Rata-RataKelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol..... | 91 |
| 5. Peningkatan Rata-Rata Kelompok Eksperimen dan Kontrol Pada Indikator kesadaran diri..... | 93 |
| 6. Peningkatan Rata-Rata Kelompok Eksperimen dan Kontrol Pada Indikator Mengelola Emosi..... | 95 |
| 7. Peningkatan Rata-Rata Kelompok Eksperimen dan Kontrol Pada Indikator Memanfaatkan Emosi dengan Produktif..... | 97 |
| 8. Peningkatan Rata-Rata Kelompok Eksperimen dan Kontrol Pada Indikator Empati..... | 99 |
| 9. Peningkatan Rata-Rata Kelompok Eksperimen dan Kontrol Pada Indikator Membina Hubungan..... | 101 |
| 10. Grafik Peningkatan Kecerdasan Emosi Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol..... | 103 |

DAFTAR TABEL

| Tabel: | Halaman |
|--|---------|
| 1. Klasifikasi Rendahnya Kecerdasan Emosi Pesertadidik Kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame | 5 |
| 2. Tahapan <i>Assertive Training</i> | 24 |
| 3. Sub Indikator Kecerdasan Emosional..... | 34 |
| 4. Definisi Operasional Variabel..... | 46 |
| 5. Jumlah Populasi Penelitian..... | 47 |
| 6. Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian..... | 50 |
| 7. Skor Skala Likert..... | 56 |
| 8. Kriteria Kecerdasan Emosi..... | 58 |
| 9. Treatment/Tahapan Pertemuan Teknik <i>Assertive Training</i> Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional | 61 |
| 10. Gambaran Umum Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017 | 66 |
| 11. Gambaran kecerdasan emosi Pada Indikator kesadaran diri | 68 |
| 12. Gambaran kecerdasan emosional Pada Indikator mengelola emosi..... | 69 |
| 13. Gambaran kecerdasan emosional Pada Indikator Memanfaatkan Emosi Seacara Produktif | 70 |
| 14. Gambaran kecerdasan emosional Pada Indikator Empati | 71 |
| 15. Gambaran Kecerdasan Emosional Pada Indikator Membina Hubungan Dengan Orang Lain..... | 72 |

| | |
|--|-----|
| 16. Gambaran Kecerdasan Emosional Berdasarkan Indikator | 73 |
| 17. Hasil Uji <i>t</i> Independen Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kontrol Secara Keseluruhan | 90 |
| 18. Hasil Uji <i>t</i> Independen kecerdasan emosional Peserta Didik Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol Pada Indikator Kesadaran Diri | 92 |
| 19. Hasil Uji <i>t</i> Independen Kecerdasan Emosi Peserta Didik Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol Pada Indikator Mengelola Emosi | 94 |
| 20. Hasil Uji <i>t</i> Independen Kecerdasan Emosional Peserta Didik Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol Pada Indikator memanfaatkan emosi secara produktif | 96 |
| 21. Hasil Uji <i>t</i> Independen Kecerdasan Emosional Peserta Didik Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol Pada Indikator Empati | 98 |
| 22. Hasil Uji <i>t</i> Independen Kecerdasan Emosi Peserta Didik Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol Pada Indikator Membina Hubungan..... | 100 |
| 23. Deskripsi Data <i>Pretest, Posttest, Gain Score</i> | 102 |



DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|---------|
| 1. Surat Keterangan Penelitian..... | 1 |
| 2. Surat Balasan Penelitian | 2 |
| 3. Jadwal Pelaksanaan Penelitian..... | 3 |
| 4. Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling | 4 |
| 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas..... | 5 |
| 6. Angket Respon Peserta didik | 6 |
| 7. Hasil Jawaban Angket Populasi Penelitian..... | 7 |
| 8. Hasil Pretest Kelompok Eksperimen | 8 |
| 9. Hasil Posttest Kelompok Eksperimen..... | 9 |
| 10. Hasil Pretest Kelompok Kontrol..... | 10 |
| 11. Hasil Posttest Kelompok Kontrol | 11 |
| 12. Hasil Uji T SPSS 16 Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol..... | 12 |
| 13. Hasil Uji T SPSS 16 Indikator Kesadaran Diri..... | 13 |
| 14. Hasil Uji T SPSS 16 Indikator Mengelola Emosi..... | 14 |
| 15. Hasil Uji T SPSS 16 Indikator Memanfaatkan Emosi Dengan Produktif | 15 |
| 16. Hasil Uji T SPSS 16 Indikator Empati | 16 |
| 17. Hasil Uji T SPSS 16 Indikator Membina Hubungan | 17 |
| 18. Table T Statistik..... | 18 |
| 19. Hasil Penilaian Segera (LAISEG) Kelompok Eksperimen | 19 |
| 20. Hasil Penilaian Segera (LAISEG) Kelompok Kontrol | 20 |
| 21. Daftar Hadir Kelompok Eksperimen | 21 |
| 22. Daftar Hadir Kelompok Kontrol | 22 |
| 23. Lembar Persetujuan Responden..... | 23 |
| 24. Dokumentasi Kegiatan..... | 25 |
| 25. Lembar Persetujuan Validasi Angket | 26 |

DAFTAR ISI

| | |
|----------------------------------|--------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| ABSTRAK | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| MOTTO | v |
| PERSEMBAHAN | vi |
| RIWAYAT HIDUP | vii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI | xii |
| DAFTAR TABEL | xv |
| DAFTAR GAMBAR | xvii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xviii |

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|---|----|
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi masalah | 11 |
| C. Batasan Masalah..... | 11 |
| D. Rumusan Masalah | 12 |
| E. Tujuan Kegunaan dan Ruang Lingkup Penelitian | 12 |
| 1. Tujuan Penelitian | 12 |
| 2. Kegunaan Penelitian..... | 12 |

BAB II LANDASAN TEORI

| | |
|---|----|
| A. Teknik <i>Assertive Training</i> | 14 |
| 1. Pengertian <i>Assertive Training</i> | 14 |
| 2. Perilaku Asertif | 15 |
| 3. Dasar Teori <i>Assertive Training</i> | 18 |
| 4. Tujuan <i>Assertive Training</i> | 21 |
| 5. Prosedur Terapan <i>Assertive Training</i> | 23 |

| | |
|---|----|
| 6. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan <i>Assertive Training</i> | 25 |
| B. Kecerdasan Emosi | 26 |
| 1. Pengertian Kecerdasan Emosi..... | 26 |
| 2. Bentuk Penanganan Emosi..... | 30 |
| 3. Indikasi Kecerdasan Emosi | 33 |
| C. Penelitian yang Relevan | 37 |
| D. Kerangka Berfikir | 38 |
| E. Hipotesis | 41 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|---|----|
| A. Jenis penelitian | 43 |
| B. Desain Penelitian | 43 |
| C. Variabel Penelitian | 45 |
| D. Definisi Operasional..... | 46 |
| E. Populasi dan Sampel..... | 48 |
| 1. Populasi | 48 |
| 2. Sampel dan Teknik Sampling..... | 49 |
| F. Teknik pengumpulan data | 49 |
| 1. Angket dan Kuesioner | 50 |
| 2. Observasi | 50 |
| 3. Dokumentasi..... | 50 |
| G. Pengembangan Instrumen Penelitian..... | 51 |
| H. Validitas dan Reliabilitas..... | 56 |
| 1. Uji Validitas..... | 56 |
| 2. Uji Reliabilitas..... | 57 |
| I. Deskripsi langkah-langkah | 63 |
| J. Teknik dan Pengolahan Analisis Data..... | 65 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|--|-----|
| A. Hasil Penelitian | 67 |
| 1. Profil umum Kecerdasan emosional peserta didik sebelum diberikan layanan konseling kelompok..... | 67 |
| 2. Efektivitas <i>Assertive Training</i> Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik | 76 |
| a. Pelaksanaan <i>Assertive Training</i> Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas | 76 |
| b. Hasil Uji Efektivitas <i>Assertive Training</i> | 90 |
| B. Pembahasan..... | 105 |
| 1. Pembahasan Umum Kecerdasan Emosional Peserta Didik | 105 |
| 2. Efektivitas <i>Assertive Training</i> Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik | 106 |
| C. Keterbatasan penelitian | 110 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------|-----|
| A. Kesimpulan | 112 |
| B. Saran..... | 114 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Kecerdasan emosional adalah kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati, berempati serta kemampuan bekerja sama. Emosi memang berperan penting dalam kehidupan. Emosi adalah penyambung hidup bagi kesadaran diri sendiri dan kelangsungan diri yang secara mendalam menghubungkan diri sendiri dengan orang lain serta dengan alam. Emosi memberitahu seseorang tentang hal-hal yang paling utama bagi masyarakat, nilai-nilai, kegiatan, dan kebutuhan yang memberikan motivasi, semangat, pengendalian diri dan kegigihan. Kesadaran dan pengetahuan tentang emosi memegang peran penting dalam berlangsungnya kehidupan manusia, karena dengan keadaan emosi yang baik manusia dapat mengontrol tindakan yang dilakukannya, menjaga diri, menjalin hubungan dengan orang lain, mempunyai keinginan untuk berkompetisi dan lain sebagainya.

Namun, manusia sering dihadapkan pada berbagai permasalahan, terutama permasalahan yang dialami pada usia perkembangan menuju remaja. Usia remaja berada pada persimpangan antara dunia anak-anak dan dunia dewasa. Dengan demikian, dapat dipastikan bahwa segala sesuatu yang sedang mengalami atau dalam keadaan transisi (masa peralihan) dari suatu keadaan ke keadaan lainnya akan

menimbulkan gejolak, guncangan, dan benturan yang terkadang berakibat sangat buruk dan fatal.¹

Peserta didik sering menghadapi berbagai permasalahan di sekolah yang hampir tidak dapat dihindari walaupun mendapatkan pengajaran yang baik. Hal ini dapat disebabkan oleh permasalahan peserta didik yang dipengaruhi oleh dirinya sendiri, ataupun cara dirinya memahami orang lain. Salah satu permasalahan yang sering terjadi pada peserta didik adalah masalah yang menyangkut tentang kecerdasan emosional yang rendah. Hasil riset terbaru yang mengatakan bahwa kecerdasan kognitif bukanlah ukuran kecerdasan yang sebenarnya. Ternyata emosilah parameter yang paling menentukan dalam kehidupan manusia. Kecerdasan intelektual menurut Daniel Goleman hanya mengembangkan 20% terhadap kemungkinan kesuksesan hidup, sedangkan yang 80% oleh kekuatan-kekuatan lain.² Kecerdasan emosional setiap individu berbeda-beda. Kecerdasan emosional seseorang dapat diketahui melalui ciri-ciri kecerdasan emosional itu sendiri. Goleman mengemukakan bahwa ciri-ciri atau indikator dari kecerdasan emosional terdiri dari lima bagian, yaitu: (1) kesadaran diri; (2) mengelola emosi; (3) Memanfaatkan emosi secara produktif; (4) empati; dan (5) membina hubungan baik dengan orang lain³.

¹ Muhibbinsyah, *Psikologi Pendidikan*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung, 2010, h.51

² Latifatunnisa. *Pengembangan kecerdasan emosional dalam pembelajaran pendidikan agama islam siswa kelas viii madrasah tsanawiyah negeri godean*.2013

³ Goleman, Daniel (alih bahasa oleh T. Hermaya), 2003. *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama. H. 56

Masalah yang sering muncul terkait dengan kecerdasan emosional khususnya bagi peserta didik yaitu mereka kurang mampu mengatur emosi diri sendiri, pikiran dan tingkah laku dalam lingkungan mereka, kurang mampu mengelola emosi baik pada diri sendiri maupun ketika berhadapan dengan orang lain, sering mengalami kelelahan emosi seperti marah, iri, dan dendam sehingga mengakibatkan tindakan agresif baik secara fisik atau verbal, siswa kurang berempati dengan keadaan yang ada disekeliling mereka baik dengan guru ataupun dengan teman mereka sendiri, sikap acuh tak acuh siswa terhadap rekannya yang mengalami masalah, kurang mampu membina hubungan baik dengan teman sekitar, egois, dan individualisme.⁴

Adapun pendapat Nurdin mengenai ciri-ciri dari peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah, antara lain sebagai berikut: (a) tidak mempunyai rasa tanggung jawab terhadap perasaan diri sendiri, tetapi menyalahkan orang lain; (b) tidak mengetahui perasaan sendiri sehingga sering menyalahkan orang lain; (c) Suka meyalahkan orang lain; (d) berbohong tentang apa yang ia rasakan; (e) membiarkan segala hal terjadi atau bereaksi berlebihan terhadap kejadian yang sederhana (kecil) sekalipun; (f) tidak memiliki perasaan dan integritas; (g) Tidak sensitif terhadap perasaan orang lain; (h) tidak mempunyai rasa empati dan rasa kasihan; (i) kaku, tidak fleksibel, membutuhkan aturan-aturan dan struktural untuk merasa bersalah; (j) merasa tidak aman, definisif dan sulit menerima kesalahan dan

⁴ Gusti Sri Adnyani, Ni Ketut Suarni, Made Sulastri, “*penerapan model konseling client centered tehnik self understanding untuk mengembangkan kecerdasan emosional siswa kelas XC AP SMK Negeri 1 Singaraja*”, (Skripsi Program Sarjana Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja),h.3-4. (On-Line), Tersedia di:
<http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/781> (09 April 2016)

sering merasa bersalah; (k) tidak bertanggung jawab; (l) pesimis dan sering menganggap dunia tidak adil; dan (m) sering merasa kecewa, pemaarah, sering menyalahkan, menggunakan kepandaian yang dimilikinya untuk menilai dan mengkritik serta tanpa rasa hormat terhadap perasaan orang lain.⁵

Berdasarkan data awal yang diperoleh dari pengamatan langsung yang dilakukan oleh peneliti selama pelaksanaan Pra penelitian di kelas VIII Mts Muhammadiyah Sukarame , masalah mengenai rendahnya kecerdasan emosional pada peserta didik memang sering dijumpai. Tidak sedikit peserta didik yang masih memiliki kecerdasan emosi yang rendah, ini dilihat berdasarkan ciri-ciri atau indikator yang ditemukan dari hasil observasi kepada guru Bimbingan Konseling MTs Muhammadiyah Sukarame. Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis di MTs Muhammadiyah Sukarame, dari populasi peserta didik kelas VIII yang berjumlah 49 orang, dan 20 sample yang diambil secara acak , dapat diketahui klasifikasi rendahnya kecerdasan emosi yang dialami oleh peserta didik adalah sebagai berikut.

⁵ Nurdin, “*Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Sosial Siswa Di Sekolah*” (On-Line), Tersedia di:
http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._ADMINISTRASI_PENDIDIKAN/197907122005011-NURDIN/KARYA_ILMIAH_8.pdf (09 April 2016)

Tabel 1
Klasifikasi Rendahnya Kecerdasan Emosi Pesertadidik
Kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame
TA 2016/2017

| Indikator | Jumlah peserta didik | Persentase |
|-------------------------------------|----------------------|------------|
| Kesadaran diri | 22 | 73,3% |
| Mengelola emosi | 25 | 83,3% |
| Memanfaatkan emosi secara produktif | 23 | 76,6% |
| Empati | 19 | 63,3 % |
| Membina hubungan dengan orang lain | 27 | 90 % |

Sumber : Data hasil dokumentasi observasi di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung pada tanggal 10-13 September 2016⁶

Berdasarkan dokumentasi observasi yang didapat di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung, terlihat dari indikator kecerdasan emosional, dimana ditunjukkan dengan adanya indikasi bahwa peserta didik sulit mengelola emosinya sendiri sehingga tidak memiliki teman akrab, mudah tersinggung dan sakit hati, menarik diri dari lingkungan dan sulit menyesuaikan diri dengan orang lain, kurang berempati dengan keadaan lingkungan sekitar baik dengan guru ataupun dengan teman-temannya, kurang memotivasi diri sendiri ataupun orang lain, dan kurang mampu membina hubungan baik dengan lingkungannya.

Informasi lain juga didapat dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling bahwa peserta didik di kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame memang dalam kecerdasan emosional sangat rendah. Hal ini berdasarkan indikator

⁶ Hasil prapenelitian MTs muhammadiyah sukarame kelas VIII

yang terlihat pada peserta didik dengan menunjukkan tanda-tandanya dengan tidak memiliki teman akrab, mudah tersinggung dan sakit hati, menarik diri dari lingkungan dan sulit menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Allah SWT menyeru kepada umat-Nya untuk melakukan hubungan sosial dengan lingkungan sekitar.

Allah SWT berfirman:

يَتَّيِبُهَا لِلنَّاسِ أَنْ يَقُولُوا رَبُّكُمْ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا
كَثِيرًا وَنِسَاءً ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴿١﴾

Artinya

“..... dan (peliharalah) hubungan silaturrahim. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu” (Q.S An Nisa : 1)⁷.

Makna dari ayat diatas adalah bahwa manusia diperintahkan untuk memelihara hubungan silaturahmi dan persaudaraan. Karena pada dasarnya manusia yang memiliki kecerdasan emosi salah satunya adalah ia yang mampu menjaga hubungan dengan lingkungannya.

Manusia tidak lepas dari hubungan individu satu dengan lainnya, oleh karena itu manusia memerlukan kemampuan dalam berinteraksi dan berhubungan dengan orang lain, agar ia dapat bertahan dalam lingkungan sosialnya. Maka dari itu tujuan bimbingan konseling yaitu membantu peserta didik dalam mengenali dan memahami

⁷ Firman Allah *Q.S An Nisa : 1* . hal 77.

masalah yang sedang dihadapinya serta mampu menemukan solusi untuk menyelesaikan masalahnya secara individu dalam membina hubungan yang baik dengan lingkungannya .

Peran guru Bimbingan Konseling dalam hal ini tentunya tidak hanya sebatas membantu peserta didik dalam memecahkan permasalahan yang sedang dihadapinya, tetapi juga membantu meningkatkan kualitas pribadi peserta didik agar mampu berkembang secara optimal. Peserta didik merupakan individu yang sedang berkembang menuju dewasa, maka guru bimbingan konseling hendaknya mampu memberikan layanan bimbingan yang mengarah kepada keberhasilan perkembangan peserta didik khususnya pada emosi peserta didik.

Berdasarkan permasalahan yang dialami peserta didik, upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kecerdasan emosional dapat dilakukan dengan berbagai cara. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan konseling *behavioral*. Menurut Krumboltz & Thorsen “*Behavioral counseling is a process of helping people to learn how to solve certain interpersonal, emotional, and decision problems.*”⁸ Artinya konseling *behavioral* adalah proses membantu orang untuk belajar bagaimana memecahkan suatu masalah tertentu, baik itu masalah interpersonal, emosional, dan masalah keputusan.

Selanjutnya, Menurut Winkel. Dkk., konseling *behavioristik* berpangkal pada beberapa keyakinan tentang martabat manusia, yang sebagian bersifat falsafah dan

⁸ Ni Md Ayu Pitasari, dkk. *Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VII B SMP Negeri 3 Singaraja*. Jurusan Bimbingan Konseling, FIP Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, Indonesia.

sebagian lagi bercorak psikologis yaitu, manusia pada dasarnya tidak berakhlak baik atau buruk, tepat atau salah.⁹ Berdasarkan bekal keturunan atau bawaan dan bakat interaksi antara bekal keturunan dan lingkungan, terbentuk aneka pola bertingkah laku yang menjadi suatu ciri khas pada kepribadiannya, manusia mampu untuk berefleksi atas tingkah lakunya sendiri, menangkap apa yang dilakukannya, dan mengatur dan mengontrol perilakunya sendiri, manusia mampu untuk memperoleh dan membentuk sendiri pola tingkah laku yang baru melalui suatu proses belajar, pola itu dapat pula diganti melalui usaha belajar yang baru, manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain dan dirinya pun dipengaruhi oleh perilaku orang lain. Adapun teknik-teknik dalam konseling behavior, yakni sebagai berikut ; (1) Desensitisasi sistematis, (2) Relaksasi, (3) *Flooding*, (4) *Reinforcement technique*, (5) *Modeling*, (6) *Cognitive restructuring*, (7) *Self management*, (8) *Behavioral rehearsal*, (9) Kontrak, (10) Pekerjaan rumah, (11) *Role playing*, (12) *Extinction*, (13) *Satiation* (penjenuhan), (14) *Punishment* (hukuman), (15) *Time-out*, (17) Terapi aversi, (18) *Assertive training*.¹⁰

Dari teknik-teknik konseling Behavior yang telah diuraikan, Maka dalam hal ini penulis menggunakan teknik *assertive training* dalam meningkatkan kecerdasan emosi peserta didik, dirasa teknik ini efektif digunakan karena dapat membantu konseli mengekspresikan perasaan dan pikiran yang ditekan terhadap orang lain secara lugas.

⁹*Loc. cit*

¹⁰ Akhmad sugianto, s.pd. *makalah teori pendekatan behavioral*. Th.2013

Dilihat dari penelitian sebelumnya, bahwa konseling Behavior dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa kelas VII B SMP Negeri 3 Singaraja, ini terbukti dari peningkatan persentase kecerdasan emosional siswa berdasarkan hasil penyebaran kuesioner kecerdasan emosional. Peningkatan kecerdasan emosional siswa dari skor awal 53.55% menjadi 59.9% pada siklus I dan dari 59.9% menjadi 68.5% pada siklus II. data tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan sebesar 11.8% dari kondisi awal ke siklus I dan 15.1% dari siklus I ke siklus II.¹¹ Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, maka ditarik kesimpulan bahwa penerapan teknik latihan asertif efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional pesertadidik.

Menurut Corey perilaku asertif adalah “ekspresi langsung, jujur dan pada tempatnya dari pikiran, perasaan, kebutuhan, atau hak-hak seseorang tanpa kecemasan yang beralasan, langsung artinya perasaan tersebut dapat dinyatakan tanpa berbelit-belit dan dapat terfokus dengan benar.¹² Jujur berarti pernyataan dan gerak-geriknya sesuai dengan apa yang diarahkan. Sedangkan pada tempatnya berarti perilaku tersebut juga memperhitungkan hak-hak dan perasaan oranglain serta tidak mementingkan dirinya sendiri”. Selanjutnya Suranata berpendapat bahwa “latihan asertif digunakan untuk melatih konseli yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya layak atau benar”. Maka dapat disimpulkan latihan asertif adalah latihan keterampilan sosial agar seseorang mampu mengungkapkan ekspresi

¹¹ Ni Md Ayu Pitasari, dkk. Op.Cit,

¹² *Ibid.* Hal 2-3

langsung, jujur, dan pada tempatnya dari pikiran, perasaan, kebutuhan, atau hak-hak seseorang tanpa kecemasan yang beralasan.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Efektivitas *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka penelitian dapat mengidentifikasi beberapa permasalahan, seperti berikut:

1. Dari 30 sampel pesertadidik kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung, adanya 22 peserta didik dengan persentase 73,3% yang kurang mampu mengenali emosi diri sendiri atau kesadaran diri, 25 peserta didik dengan persentase 83,3% yang kurang mampu mengelola emosi, 23 peserta didik dengan persentase 76,6% yang kurang mampu memotivasi diri sendiri, Terdapat 19 pesertadidik dengan persentase 63,3% yang kurang mampu mengelola emosi orang lain , dan 27 peserta didik dengan persentase 90% yang kurang mampu membina hubungan dengan orang lain
2. Belum efektifnya penggunaan *assertive training* oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, maka untuk lebih efektif dalam penelitian ini dan mengingat luasnya pembahasan masalah ini, maka peneliti membatasi masalah pada Efektivitas *Assertive Training* dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017.

D. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosi peserta didik rendah maka yang menjadi rumusan masalah ini adalah “apakah *assertive training* efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung?”



E. Tujuan dan Kegunaan penelitian

1. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keberhasilan *assertive training* dalam meningkatkan kecerdasan emosi peserta didik.

2. Kegunaan penelitian

a. Kegunaan secara teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pengembangan ilmu bimbingan konseling pada umumnya dan ilmu pemahaman emosi individu pada khususnya.

b. Kegunaan secara praktis

Kegunaan secara praktis penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk memberikan sumbangan pemikiran dan masukan bagi peserta didik, terutama mengenai upaya-upaya dalam mengelola emosi dan memanfaatkan emosi secara produktif.



BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Teknik *assertive training*

1. Pengertian *Assertive Training*

Assertive training merupakan salah satu teknik pendekatan behavior, yang dapat dilakukan untuk mengubah tingkah laku menjadi tingkah laku baru yang lebih baik.

Menurut Hartono dalam bukunya” bahwa *assertive training* merupakan teknik yang seringkali digunakan oleh pengikut aliran behavioristik. Teknik ini sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan percaya diri, pengungkapan diri, atau ketegasan diri”.¹³ Sedangkan menurut Bromo, “ *Assertive training* pada dasarnya merupakan suatu program belajar yang dirancang untuk mengembangkan kompetensi manusia dalam hubungannya dengan orang lain. *Assertive training* merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang telah diklasifikasi sebagai varian dari psikologi perilaku.”¹⁴

Berdasarkan pendapat tersebut teknik *assertive training* merupakan teknik yang dipakai untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan kepercayaan diri, pengungkapan diri, dan ketegasan diri. Dengan *assertive training* peserta didik dilatih untuk memiliki kepercayaan diri yang baik, pengungkapan diri sehingga peserta didik dapat mengutarakan pendapatnya, dan memilih ketegasan diri atas tindakan atau hal-hal yang menimpa dirinya.

¹³ Hartono dkk, *Psikologi Konseling*, Jakarta, Kencana, 2013, hal. 129

¹⁴ Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta Barat, Akademia Permata, 2013, Hal. 141

2. Perilaku Asertif

Perilaku asertif merupakan suatu bentuk, pola interaksi manusia. Dalam hubungannya atau interaksinya dengan orang lain dapat diidentifikasi tiga bentuk kualitas dasar pola perilaku individu yang yaitu asertif, agresif, dan pasif.

Assertive training akan menghasilkan perilaku asertif pada diri individu, disiplin merupakan bentuk perilaku asertif yang terjadi di sekolah. Dalam perilaku asertif individu dapat meningkatkan kualitas hubungan individu dengan orang lain dengan cara berkomunikasi, individu dapat mengekspresikan perasaan dengan senang tanpa merasa cemas dan tetap menghormati peraturan dan norma-norma yang berlaku.

Perilaku *assertive* menurut Alberti dan Emmons merupakan perilaku menegaskan diri (*self affirmative*) yang mengusulkan kepuasan hidup pribadi dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain. Alberti dan Emmons juga mengemukakan suatu definisi kerja perilaku asertif dengan menyatakan bahwa “perilaku asertif memperkembangkan persamaan hak dalam hubungan manusia, memungkinkan kita untuk bertindak bebas tanpa merasa cemas, untuk mengekspresikan perasaan dengan senang dan jujur, untuk menggunakan hak pribadi tanpa mengabaikan hak atau kepentingan orang lain.”¹⁵

Dengan memiliki perilaku asertif seseorang mampu bertindak sesuai dengan keinginannya, membela haknya dan tidak dimanfaatkan oleh orang lain. Selain itu, bersikap asertif juga berarti mengkomunikasikan apa yang kita inginkan secara jelas dengan menghormati tanpa menyakiti orang lain.

¹⁵ *Ibid*, hal 138

Perilaku asertif merupakan latihan untuk menegaskan diri agar dapat bertindak sesuai dengan keinginannya tanpa merugikan hak orang lain. Hal ini senada dengan pendapat Alberti dan Emmons yang mengemukakan sepuluh kunci perilaku asertif yaitu:(1)dapat mengekspresikan diri secara penuh;(2)sangat member respek pada kepentingan orang lain;(3)langsung dan tegas;(4)jujur;(5) menempatkan orang lain secara setara dalam suatu hubungan;(6) verbal, mengandung isi pesan (perasaan, fakta, pendapat, permintaan keterbatasan);(7) non verbal, mengandung bentuk pesan (kontak mata, suara, postur, ekspresi wajah, gerak isyarat tubuh, jarak fisik, waktu, kelancaran bicara, mendengarkan);(8)layak bagi orang lain dan situasi, tidak universal;(9)dapat diterima secara social; dan(10)dipelajari, bukan bakat yang diturunkan”¹⁶

Dengan memiliki sepuluh kunci perilaku asertif peserta didik dapat mengemukakan pendapat secara jujur, jelas, terbuka namun tanpa merugikan perasaan orang lain. Hal ini dapat dilihat melalui kontak mata, ekspresi wajah, kelancaran bicara.

Menurut Khan “perilaku asertif merupakan perasaan tentang kompetensi interpersonal dan kemampuan untuk mengekspresikan hak/kepentingan pribadi. Menurutnya orang yang tidak asertif dapat menjadi pasif atau agresif jika menghadapi tantangan. Kongruensi dari perasaan dan ekspresi dari kekuatan pribadi dianggap menggambarkan perilaku interpersonal yang kreatif.”¹⁷

Berdasar pendapat Khan tersebut individu/peserta didik yang memiliki perilaku asertif bukan merupakan individu yang menahan diri terhadap pendapat/keinginannya dan pemalu, tetapi orang yang dapat mengungkapkan perasaan tanpa bertindak agresif (melecehkan orang lain), dan tidak bertindak pasif (menghindari konflik dan cenderung mengalah).

¹⁶ *Ibid* , hal. 138

¹⁷ *Ibid*, hal. 139

Zastrow mengemukakan dengan jelas tentang perbedaan bentuk atau ciri-ciri interaksi individu yang pasif, agresif dan asertif sebagai berikut;(1)dalam perilaku pasif, individu tampak ragu-ragu, bicara dengan pelan, melihat kea rah orang lain, menghindari isu, memberi persetujuan tanpa memperhatikan perasaannya sendiri, tidak mengekspresikan pendapat, menilai dirinya lebih rendah dari pada orang lain, dan menyakiti diri sendiri untuk tidak menyakiti orang lain;(2)dalam perilaku agresif, individu membrikan respond sebelum orang lain berhenti berbicara, berbicara dengan keras, menghina dan kasar, melotot / membelalak, bicara cepat, menyatakan pendapat dan perasaan dengan bernafsu, menilai dirinya lebih tinggi dari pada orang lain, dan menyakiti orang lain untuk tidak menyakiti diri sendiri;(3) dalam gaya perilaku asertif, individu menjawab dengan spontan, berbicara dengan nada yang layak, melihat kea rah lawan bicara, berbicara pada isu, mengekpresikan perasaan dan pendapat secara terbuka, melihat dirinya sama dengan orang lain, tidak menyakiti dirinya sendiri dan orang lain.¹⁸

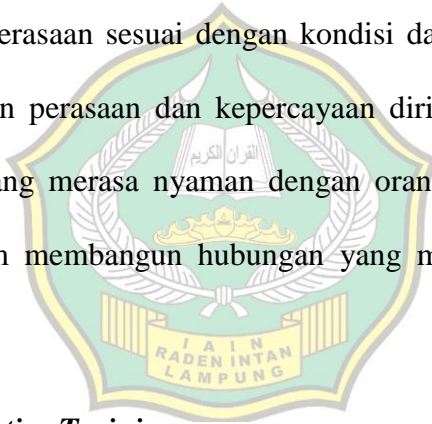
Berdasarkan pendapat tersebut perilaku asertif agresif, dan pasif, sangat berbeda. Perilaku agresif cenderung akan merugikan orang lain karena perilaku agresif hanya mengutamakan kepentingan dirinya sendiri tanpa memikirkan perasaan orang lain, pada perilaku pasif individu lebih mengutamakan kepentingan orang lain, namun tanpa memikirkan kebutuhan/perasaan dirinya, sedangkan pada perilaku asertif individu dapat bersikap jujur, terbuka terhadap apa yang dirasakan dan diinginkannya namun tetap mennghargai perasaan orang lain.

Individu dapat dikatakan asertif apabila mampu mengekspresikan dirinya secara terbuka tanpa menyakiti atau melanggar hak orang lain. Ada tiga kategori perilaku asertif yaitu asertif penolakan ditandai oleh ucapan

¹⁸ *Ibid*, hal. 139-140

memperhalus seperti maaf, asertif pujian ditandai oleh kemampuan untuk mengekspresikan perasaan positif seperti menghargai, menyukai, mencintai, mengagumi, memuji, dan bersyukur, asertif permintaan terjadi jika seseorang meminta orang lain melakukan sesuatu yang memungkinkan kebutuhan atau tujuan seseorang tercapai, tanpa tekanan atau paksaan.

Keasertifan dapat membuat seseorang berkomunikasi secara langsung dengan orang lain tanpa menimbulkan perasaan marah dan mengekspresikan perasaan sesuai dengan kondisi dan situasi. Perilaku asertif akan meningkatkan perasaan dan kepercayaan diri seseorang. Hal ini akan membantu seseorang merasa nyaman dengan orang lain dan meningkatkan kemampuan dalam membangun hubungan yang memuaskan dengan orang lain.



3. Dasar Teori *Assertive Training*

Assertive training didasarkan pada pendapat bahwa terdapat individu yang tidak dapat mengemukakan pendapat, bersikap jujur dan terbuka. Namun, tanpa merugikan orang lain.

Menurut Bruno "*assertive training* pada dasarnya merupakan suatu program belajar yang dirancang untuk mengembangkan kompetensi manusia dengan hubungannya dengan orang lain. Sedangkan menurut Alberti dan Emmons "penekanan *assertive training* adalah pada "keterampilan" dan penggunaan keterampilan tersebut dalam tindakan, sedangkan menurut Redd dkk, latihan asertif direkomendasikan untuk individu yang mengalami kecemasan interpersonal, tidak mampu menolak tindakan orang lain, memiliki kesulitan berkomunikasi dan

orang lain, dan memiliki kesulitan berkomunikasi dengan orang lain”.¹⁹

Sejalan dengan itu Houston juga mengemukakan bahwa “assertive training merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam”.²⁰

Dari pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa assertive training merupakan suatu strategi bantuan dari ilmu konseling dan psikoterapi yang digunakan untuk menemukan, mempertahankan, dan meningkatkan penguat (reinforcement) dalam suatu situasi interpersonal melalui suatu ekspresi perasaan atau keinginan.

Assertive training adalah suatu teknik untuk membantu klien dalam hal-hal berikut;(a)Tidak dapat menyatakan kemarahannya atau kejengkelannya;(b)Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan;(c)Mereka yang mengalami kesulitan dalam berkata “tidak”;(d)Mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya;dan(e)Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.²¹

Dilihat dari posisinya, *assertive training* merupakan salah satu strategi terapi yang digunakan dalam pendekatan perilaku. Sebagaimana dikemukakan oleh Redd bahwa”*assertive training* merupakan suatu teknik khusus terapi

¹⁹ *Ibid*, hal. 141-142

²⁰ Mochamad Nursalim, *strategi & intervensi Konseling*, Akademia Permata, Jakarta, 2013,hal.138

²¹ Sofyan S Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung, Alfabeta, 2014, Hal:72

pendekatan perilaku”. Demikian juga Bruno menegaskan bahwa “*assertive training* merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang telah diklasifikasi sebagai varian dari psikologi perilaku.”²² Dengan demikian *assertive training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitik beratkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakan. Teori *assertive training* didasarkan pada suatu asumsi bahwa banyak manusia menderita karena perasaan cemas, depresi, dan reaksi-reaksi ketidak bahagian yang lain karena tidak mampu untuk mempertahankan, membela hak atau kepentingan pribadinya. Penekanan *assertive training* adalah pada keterampilan dan penggunaan keterampilan tersebut dalam tindakan.

Menurut Joyce dan Well mengemukakan bahwa “*assertive training* menggunakan asumsi sebagai berikut 1. *Assertive training* menerapkan asumsi pendekatan perilaku yang dipelajari dan disubstitusikan ke dalam pola perilaku tertentu, 2. Bahwa tindakan individu berfungsi sebagai basis konsep dirinya, 3. *Assertive training* menyatakan secara tidak langsung seperangkat prinsip umum, suatu filosofi hubungan antar manusia”²³.

Berdasarkan pendapat tersebut maka dengan *assertive training* dapat membantu klien mengubah perilakunya sehingga dapat mengungkapkan apa

²² Mochamad Nursalim, *ibid*, hal. 141

²³ *Ibid* hal.142

yang dirasakan perasaannya secara jujur dan terbuka tanpa menyakiti perasaan orang lain.

4. Tujuan *assertive training*

Tujuan dari teknik ini ialah untuk melatih konseli yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Tujuan utama *assertive training* ini ialah untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi oleh seseorang akibat perlakuan yang dirasakan tidak adil oleh lingkungannya. Meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri serta meningkatkan kehidupan pribadi dan social agar lebih efektif.”²⁴

Lazarus mengemukakan bahwa “tujuan dari *assertive training* ialah untuk mengoreksi perilaku yang tidak layak dengan mengubah respons-respons emosional yang salah dan mengeliminasi pemikiran irasional”. Sedangkan menurut Smith “*assertive training* dapat mengembangkan tidak hanya keterampilan verbal, tetapi juga keterampilan nonverbal seperti kontak mata, postur, gesture, ekspresi wajah, tekanan suara dengan layak” Teknik ini digunakan untuk melatih klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Latihan ini terutama berguna diantaranya untuk membantu individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya.

²⁴Eukaristia, “Teknik Konseling Asertif Training (on-line)”, tersedia di:<http://animenekoi.blogspot.com/2012/05/teknik-konseling-asertif-training.html>(19 september 2016)

Dalam bentuk yang tidak jauh berbeda Lazarrus menyatakan bahwa tujuan dari *assertive training* ialah untuk meningkatkan empati kemampuan interpersonal yaitu:(a). menyatakan tidak;(b). membuat permintaan;(c). mengekspresikan perasaan baik positif maupun negatif dan,(d). membuka dan mengakhiri percakapan.²⁵

Jadi teknik *assertive training* ini digunakan untuk melatih konseli yang mengalami kesulitan menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar, sedangkan secara umum tujuan dari *assertive training* adalah :

- a. mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain;
- b. meningkatkan keterampilan behavioral sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak;
- c. mengajarkan pada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaannya terhadap perasaan dan hak orang lain;
- d. meningkatkan kemampuan individu untuk menyalakan dan mengkspresikan dirinya dengan enak dalam berbagai situasi social;dan
- e. menghindari kesalahpahaman dari pihak lawan komunikasi.²⁶

²⁵ Mochamad Nursalim. *Op.Cit.* hal. 143

²⁶ Eukaristia, *Op.Cit.* th.2016

Dengan demikian tujuan dari teknik *assertive training* ini adalah untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi oleh seseorang akibat perlakuan yang dirasakan tidak adil oleh lingkungannya, meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri dan lingkungan, serta meningkatkan kehidupan pribadi dan social agar lebih efektif.

5. Prosedur Terapan *Assertive Training*

Prosedur dasar dalam *assertive training* menyerupai beberapa pendekatan perilaku dalam konseling, tak ada prosedur standar.

Sebagaimana dinyatakan oleh Redd, Porterfield, dan Anderson,” kontras dengan teknik-teknik modifikasi perilaku lain desensitiasi sistematis, tak ada prosedur tunggal yang dapat diidentifikasi sebagai *assertive training*. Tetapi menurut mereka, prosedur *assertive training* dapat meliputi tiga bagian utama yaitu pembahasan materi (*didactic discussion*), latihan atau bermain peran (*behavior rehearsal/role playing*) dan praktik nyata (*in vivo practice*)”²⁷

Berikut ini disajikan langkah-langkah dalam menerapkan konseling dengan teknik *assertive training* :

Tabel 2
Tahapan *Assertive Training*

| LANGKAH | ISI KEGIATAN |
|---------|--------------|
|---------|--------------|

²⁷Mochmad Nursalim, *Op.cit*, Hal. 143

| | |
|--|---|
| <p>Langkah 1 : Rasional Strategi</p> | <p>a. Konselor memberikan rasional atau menjelaskan maksud penggunaan strategi b. Konselor memberikan <i>overview</i> tahapan-tahapan implementasi strategi</p> |
| <p>Langkah 2: Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan</p> | <p>a. Konselor meminta konseli menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul</p> |
| <p>Langkah 3: Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target</p> | <p>a. Konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan</p> |
| <p>Langkah 4 : Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik</p> | <p>a. Konseli bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi b. Konselor memberi umpan balik secara verbal c. Pemberian model perilaku yang lebih baik d. Pemberian penguat positif dan penghargaan</p> |
| <p>Langkah 5 : Melaksanakan latihan dan praktik</p> | <p>a. Konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan.</p> |
| <p>Langkah 6: Mengulang latihan</p> | <p>a. Konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing</p> |
| <p>Langkah 7 : Tugas rumah dan tindak lanjut</p> | <p>a. Konselor member tugas rumah pada konseli, dan meminta konseli mempraktikkan perilaku yang diharapkan dan memeriksa</p> |

| | |
|--------------------------|---|
| Langkah 8 : Terminasi | <p>perilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari</p> <p>a. Konselor menghentikan program bantuan</p> |
|--------------------------|---|

Sumber: Mochamad Nursalim, 2013

6. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan *Assertive Training*

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan *Assertive Training* adalah sebagai berikut :

1. Konselor / guru Bimbingan dan Konseling disekolah

karena konselor / guru bimbingan konseling yang memberikan pengetahuan dan keterampilannya tentang *assertive training* kepada peserta didik untuk diterapkan dalam kehidupan sosial.

2. Peserta didik

Karena peserta didik merespon atas apa yang diberikan konselor / guru bimbingan konseling, sehingga dapat merubah perilaku peserta didik kearah yang lebih baik.

B. Kecerdasan Emosi

1. Pengertian Kecerdasan Emosi

Definisi kecerdasan emosional atau yang sering disebut EQ adalah sebagai himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.²⁸ Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Kecerdasan emosi dapat terus dipelajari kapanpun, dimanapun dan oleh siapapun selama seseorang tersebut memiliki kemauan untuk mengembangkan dan meningkatkan kecerdasan emosi yang dimiliki. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional. Keterampilan EQ bukanlah lawan keterampilan IQ atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Selain itu, EQ tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan.²⁹

Sebuah model pelopor lain tentang kecerdasan emosional diajukan oleh Bar-On pada tahun 1992 seorang ahli psikologi Israel. Menurut Bar-On kecerdasan emosional merupakan serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam

²⁸Shapiro, Lawrence E. *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Jakarta : Gramedia. 1998

²⁹ *Ibid* . hal.10

mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan.³⁰ Serangkaian keterampilan dasar dalam menangani emosi merupakan kunci dari kecerdasan emosi seseorang. Orang-orang yang buruk kemampuannya dalam keterampilan ini akan mengalami kesulitan dalam mengatasi atau menangani tekanan-tekanan dan tuntutan lingkungan yang semakin beragam dalam kehidupan.

Gardner dalam bukunya yang berjudul *Frame Of Mind* mengatakan bahwa “bukan hanya satu jenis kecerdasan yang monolitik yang penting untuk meraih sukses dalam kehidupan, melainkan ada spektrum kecerdasan yang lebar dengan tujuh varietas utama yaitu linguistik, matematika/logika, spasial, kinestetik, musik, interpersonal dan intrapersonal.”³¹ Kecerdasan ini dinamakan oleh Gardner sebagai kecerdasan pribadi yang oleh Goleman disebut sebagai kecerdasan emosional. Disinilah kecerdasan emosi membuktikan eksistensinya.

Kecerdasan emosi memiliki cakupan yang lebih luas yang mampu mengantarkan seseorang memiliki peluang lebih besar untuk bisa menuju puncak prestasi atau bintang kerja dibanding kecerdasan intelegensi yang hanya merujuk pada kemampuan kognitif. Menurut Hills EQ merupakan kekuatan berfikir alam bawah sadar yang berfungsi sebagai tali kendali atau

³⁰Goleman, Daniel. *Working With Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama. 2000.hal.180

³¹Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2002.hal.50-53

pendorong. Ia tidak digerakkan oleh sarana logis. Hills juga menganjurkan seseorang berlatih mengendalikan emosi sehingga menjadi kebiasaan.³² Dengan melatih kebiasaan untuk mengendalikan emosi dan mengungkapkan secara tepat, seseorang akan lebih mudah untuk mempelajari dan menguasai kecakapan emosi. Kecakapan emosi yang dimaksud disini yaitu kemampuan mengelola emosi diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain.

Menurut Gardner kecerdasan pribadi terdiri dari :

”kecerdasan antar pribadi yaitu kemampuan untuk memahami orang lain, apa yang memotivasi mereka, bagaimana mereka bekerja, bagaimana bekerja bahu membahu dengan kecerdasan. Sedangkan kecerdasan intra pribadi adalah kemampuan yang korelatif, tetapi terarah ke dalam diri. Kemampuan tersebut adalah kemampuan membentuk suatu model diri sendiri yang teliti dan mengacu pada diri serta kemampuan untuk menggunakan modal tadi sebagai alat untuk menempuh kehidupan secara efektif.”³³

Dalam rumusan lain, Gardner menyatakan bahwa inti kecerdasan antar pribadi itu mencakup:

“kemampuan untuk membedakan dan menanggapi dengan tepat suasana hati, temperamen, motivasi dan hasrat orang lain.” Dalam kecerdasan antar pribadi yang merupakan kunci menuju pengetahuan diri, ia mencantumkan “akses menuju perasaan-perasaan diri seseorang dan kemampuan untuk membedakan perasaan-perasaan tersebut serta memanfaatkannya untuk menuntun tingkah laku”.³⁴

³²Agustian, Ary Ginanjar. *Emotional Spiritual Quotient*. Jakarta: Arga. 2005.hal102

³³ Goleman, Daniel.2002. *Op.Cit*. Hal 52

³⁴ *Ibid* . Hal 53

Berdasarkan kecerdasan yang dinyatakan oleh Gardner tersebut, Salovey dalam Goleman, memilih kecerdasan interpersonal dan kecerdasan intrapersonal untuk dijadikan sebagai dasar untuk mengungkap kecerdasan emosional pada diri individu.³⁵ Menurutnya kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

Menurut Goleman, kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.³⁶

Goleman menggambarkan kecerdasan emosi dalam 5 aspek kemampuan yaitu:

a. Mengenali emosi diri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan suatu perasaan terjadi.

b. Mengelola emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu.

³⁵ Goleman, Daniel. 2005. *Emotional Intelligence* (terjemahan). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. Hal. 57

³⁶ Goleman, Daniel. 2000. *OpCit*. Hal. 512

c. Memotivasi diri sendiri

Prestasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasme, gairah, optimis, dan keyakinan diri.

d. Mengenali emosi orang lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain untuk peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang.

e. Membina hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan.³⁷

Goleman mengungkapkan bahwa bentuk kesadaran diri dalam usaha penanganan emosi dapat dilakukan dengan mendengarkan suara hati dan memahami alam bawah sadar. Menurutnya, penanda ini dapat membimbing seseorang menjauhi pilihan yang telah diperingatkan oleh pengalaman kepada seseorang. Ketika suara hati muncul, seseorang dapat langsung menghentikan atau menempuh jalur pemikiran dengan keyakinan yang lebih besar,

³⁷ Goleman. 2005. *OpCit*. Hal. 58-59

dengan demikian pilihan seseorang akan menjadi matriks keputusan yang lebih mudah ditangani.³⁸

Setiap individu memiliki perbedaan tanggapan dalam mengartikan emosi yang muncul. Untuk menghindari kesalahan pengungkapan emosi tersebut, maka kecerdasan emosi semakin diperlukan seiring perjalanan kehidupan seseorang.

Semua emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah tertanam secara berangsur-angsur. Emosi setiap orang adalah mencerminkan keadaan jiwanya, yang akan tampak secara nyata pada perubahan jasmaninya. Goleman menyatakan bahwa “emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.”³⁹

Menurut Cooper dan Sawaf Kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya serta kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi serta pengaruh yang manusiawi.⁴⁰ Dari beberapa pengertian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memanfaatkan emosi diri

³⁸ *Ibid*,hal.71-76

³⁹ Goleman, Daniel (alih bahasa oleh T. Hermaya), 2003.*Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama. H. 56

⁴⁰ Latifah, Esti. 2009. *Penggunaan Layanan Bimbingan kelompok daklam Meningkatkan Kecerdasan Emosi Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Lampung Tahun Pelajaran 2008/2009*, hal. 14

secara produktif, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain.

Goleman menjelaskan bahwa ada beberapa factor yang mempengaruhi kecerdasan emosi individu yaitu; (a) lingkungan keluarga. Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Kecerdasan emosi dapat diajarkan pada saat masih bayi melalui ekspresi. Peristiwa emosional yang terjadi pada masa anak-anak akan melekat dan menetap secara permanen hingga dewasa. Kehidupan emosional yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna bagi anak kelak dikemudian hari. (b) lingkungan non keluarga. Hal ini yang terkait adalah lingkungan masyarakat dan pendidikan. Kecerdasan emosi ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran ini biasanya ditujukan dalam suatu aktivitas bermain peran sebagai seseorang diluar dirinya dengan emosi yang menyertai keadaan orang lain.

2. Bentuk Penanganan Kecerdasan Emosi

Setiap orang memiliki kecenderungan gaya khas tersendiri dalam menangani dan mengatasi emosinya. Untuk mengetahui gaya yang dianut, seseorang harus memiliki perhatian khusus terhadap keadaan emosinya. Perhatian khusus ini adalah kesadaran diri. Menurut Mayer kesadaran diri berarti waspada terhadap suasana hati maupun pikiran kita tentang suasana hati. Kesadaran diri bukanlah perhatian yang larut dalam emosi, bereaksi secara berlebihan dan melebih-lebihkan apa yang dicerap. Kesadaran diri lebih merupakan modus netral yang mempertahankan refleksi diri bahkan ditengah badai emosi.

Meyer membagi gaya atau tipe yang cenderung digunakan seseorang dalam menangani dan mengatasi emosi.⁴¹

1. Sadar diri

Peka akan suasana hati ketika mengalaminya. Mereka memiliki kejernihan pikiran tentang emosi yang melandasi ciri-ciri kepribadian lain: mereka mandiri dan yakin akan batas-batas yang mereka bangun, kesehatan jiwanya bagus, dan cenderung berpendapat positif akan kehidupan. Bila suasana hatinya sedang tidak bagus, mereka tidak risau dan tidak larut kedalamnya, dan mereka mampu melepaskan diri dari suasana itu dengan lebih cepat. Ketajaman pola pikir mereka menjadi penolong untuk mengatur emosi.

2. Tenggelam dalam permasalahan

Mereka adalah orang-orang yang seringkali merasa dikuasai oleh emosi dan tidak berdaya untuk melepaskan diri, seolah-olah suasana hati mereka telah mengambil alih kekuasaan. Mereka mudah marah dan amat tidak peka akan perasaannya, sehingga larut dalam perasaan-perasaan itu dan bukannya mencari perspektif baru. Akibatnya, mereka kurang berupaya melepaskan diri dari suasana hati yang tidak menyenangkan, merasa tidak mempunyai kendali atas kehidupan emosional mereka. Seringkali mereka merasa kalah dan secara emosional lepas kendali.

⁴¹ Goleman, Daniel. 2005. *OpCit*, hal. 65

3. Pasrah

Orang-orang ini seringkali peka akan apa yang mereka rasakan, tetapi mereka cenderung menerima begitu saja suasana hati mereka, sehingga tidak berusaha untuk mengubahnya. Terdapat dua jenis cabang dalam tipe pasrah ini: Tipe pertama mereka yang terbiasa dalam suasana hati yang menyenangkan, dengan demikian motivasi untuk mengubahnya rendah. Tipe kedua, kendati mereka peka akan perasaannya, rawan terhadap suasana hati yang tidak menyenangkan tetapi mereka cenderung menerima dengan sikap tidak hirau dan tidak melakukan apapun untuk mengubahnya meskipun tertekan.

Goleman mengungkapkan bahwa bentuk kesadaran diri dalam usaha penanganan emosi dapat dilakukan dengan mendengarkan suara hati dan memahami alam bawah sadar.⁴² Menurutnya, penanda ini dapat membimbing seseorang menjauhi pilihan yang telah diperingatkan oleh pengalaman kepada seseorang. Ketika suara hati muncul, seseorang dapat langsung menghentikan atau menempuh jalur pemikiran dengan keyakinan yang lebih besar, dengan demikian pilihan seseorang akan menjadi matriks keputusan yang lebih mudah ditangani. Pendek kata adalah menyesuaikan diri dengan perasaan-perasaan kita.

Berdasarkan bentuk penanganan emosi yang cenderung digunakan seseorang seperti yang telah disebutkan diatas, maka seseorang yang

⁴² *Ibid* , hal. 71-76

memiliki kecenderungan untuk beremosi positif atau negatif sangat bergantung dari pengendalian diri dan kepekaan terhadap emosi itu sendiri. Goleman dalam hasil surveinya mengemukakan bahwa ada kecenderungan yang sama diseluruh dunia, yaitu generasi sekarang lebih banyak mengalami kesulitan emosional dibandingkan dengan generasi sebelumnya.⁴³

Menurut Goleman generasi sekarang lebih banyak mengalami kesulitan emosional dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Mereka menampilkan sifat-sifat:⁴⁴

1. lebih kesepian dan pemurung;
2. lebih beringasan dan kurang menghargai sopan santun;
3. lebih gugup dan mudah cemas;
4. lebih impulsif (mengikuti kemampuan naluriah/ instinktif tanpa pertimbangan akal sehat) dan agresif.

Dari sini penulis menyimpulkan bahwa setiap individu memiliki banyak bentuk dalam menangani emosi yang muncul pada dirinya. Bentuk penanganan yang terbaik adalah sadar diri yaitu suatu bentuk penanganan dimana setiap individu memiliki kepekaan akan suasana hati ketika mengalaminya sehingga segala perbuatannya dilakukan melalui proses berfikir jernih.

⁴³ Yusuf, Syamsu & Nurihsan, A. Juntika. 2006. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, hal. 240

⁴⁴ *Ibid*, hal. 240

3. Indikasi Kecerdasan Emosi

Seseorang yang dikatakan memiliki kecerdasan emosi dapat diketahui melalui beberapa kriteria. Menurut Goleman, kecerdasan emosional ini ditandai dengan dimilikinya kemampuan-kemampuan seperti kemampuan memahami diri, mengelola emosi, memanfaatkan emosi secara produktif, empati dan membina hubungan. Secara rinci unsur-unsur atau indikator kecerdasan emosi ini dapat disimak pada tabel berikut.⁴⁵

Tabel 3
Sub Indikator Kecerdasan Emosi⁴⁶

| Indikator | Sub Indikator |
|--------------------|--|
| 1. Kesadaran Diri | a. Mengetahui dan merasakan emosi sendiri b. Memahami faktor penyebab perasaan yang timbul c. Mengetahui pengaruh perasaan terhadap tindakan |
| 2. Mengelola Emosi | a. Bersikap toleran terhadap frustrasi b. Mampu mengendalikan amarah secara lebih baik c. Dapat mengendalikan perilaku agresif yang merusak diri sendiri dan orang lain d. Memiliki perasaan yang positif tentang diri sendiri dan orang lain e. Memiliki kemampuan untuk mengatasi stres f. Dapat mengurangi perasaan kesepian dan cemas |

⁴⁵ *Ibid.* Hal 240

⁴⁶ Goleman, Daniel .2003.*OpCit.* H. 56

| | |
|--|--|
| 3. Memanfaatkan Emosi secara produktif | <ul style="list-style-type: none"> a. Memiliki rasa tanggung jawab b. Mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan c. Tidak bersikap impulsif |
| 4. Empati | <ul style="list-style-type: none"> a. Mampu menerima sudut pandang orang lain b. Memiliki kepekaan terhadap perasaan orang lain c. Mampu mendengarkan orang lain |
| 5. Membina Hubungan | <ul style="list-style-type: none"> a. Memahami pentingnya membina hubungan dengan orang lain b. Dapat menyelesaikan konflik dengan orang lain c. Memiliki kemampuan berkomunikasi dengan orang lain d. Memiliki sikap bersahabat atau mudah bergaul dengan orang lain e. Memiliki sikap tenggang rasa f. Memiliki perhatian terhadap kepentingan orang lain g. Dapat hidup selaras dengan kelompok h. Bersikap senang berbagi rasa dan bekerjasama |

Setiap butir indikator dalam lima wilayah utama yang dikemukakan dalam tabel diatas kemudian oleh penulis dijadikan sebagai faktor untuk mengembangkan instrumen kecerdasan emosional. Sedangkan Hatch juga mengidentifikasi kemampuan terpisah sebagai komponen-komponen yang mengindikasikan kecerdasan antar pribadi,⁴⁷ yaitu:

- a. mengorganisir kelompok

⁴⁷ Goleman, Daniel. 2005. *OpCit*, hal. 166

Keterampilan esensial seorang pemimpin, ini menyangkut memprakarsai dan mengkoordinasi upaya menggerakkan orang.

b. merundingkan pemecahan

Bakat seorang mediator, yang mencegah konflik atau menyelesaikan konflik-konflik yang meletup. Orang yang mempunyai kemampuan ini hebat dalam mencapai kesepakatan, dalam mengatasi atau menengahi perbantahan

c. hubungan pribadi

Yaitu empati dan menjalin hubungan. Bakat ini memudahkan untuk masuk kedalam lingkup pergaulan atau mengenali dan merespon dengan tepat akan perasaan dan keprihatinan orang lain.

d. analisis sosial

Mampu mendeteksi dan mempunyai pemahaman tentang perasaan, motif, dan keprihatinan orang lain. Pemahaman akan bagaimana perasaan orang lain ini dapat membawa ke suatu keintiman yang menyenangkan atau perasaan kebersamaan.

Keterampilan dasar emosional tidak dapat dimiliki secara tiba-tiba, tetapi membutuhkan proses dalam mempelajarinya dan lingkungan yang membentuk kecerdasan emosional tersebut besar pengaruhnya. Menurut Gottman Individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih baik, lebih terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat, jarang tertular penyakit, lebih terampil dalam memusatkan perhatian, lebih baik dalam

berhubungan dengan orang lain, lebih cakap dalam memahami orang lain dan untuk kerja atau akademis yang lebih baik.⁴⁸

Berdasarkan komponen-komponen utama dari kecerdasan diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang dituntut untuk selalu memainkan strategi-strategi dalam memperkaya kecakapan emosionalnya baik dalam hubungannya dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain.

C. Penelitian yang Relevan

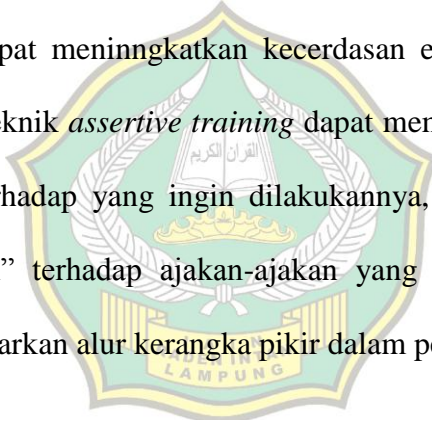
Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis, ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu “Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VII B SMP Negeri 3 Singaraja”. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, ditarik kesimpulan bahwa konseling behavioral dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa kelas VII B SMP Negeri 3 Singaraja, ini terbukti dari peningkatan persentase kecerdasan emosional siswa berdasarkan hasil penyebaran kuesioner kecerdasan emosional. Peningkatan kecerdasan emosional siswa dari skor awal 53.55% menjadi 59.9% pada siklus I dan dari 59.9% menjadi 68.5% pada siklus II. Data tersebut menunjukkan bahwa

⁴⁸ Latifah, Esti. 2009. *Op.Cit.* hal. 19

terjadi peningkatan sebesar 11.8% dari kondisi awal ke siklus I dan 15.1% dari siklus I ke siklus II.⁴⁹

D. Kerangka Berfikir

Menurut Sugiyono, "kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan".⁵⁰ Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah bahwa teknik *assertive training* dapat meningkatkan kecerdasan emosi pada peserta didik, karena penggunaan teknik *assertive training* dapat membantu peserta didik lebih jujur dan terbuka terhadap yang ingin dilakukannya, membantu peserta didik untuk berkata "tidak" terhadap ajakan-ajakan yang akan merugikan dirinya. Berikut dapat digambarkan alur kerangka pikir dalam penelitian ini:



⁴⁹ Ni Md Ayu Pitasari, dkk. *Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VII B SMP Negeri 3 Singaraja*. Jurusan Bimbingan Konseling, FIP Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, Indonesia.

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, Alfabeta;Bandung;2009,hal.60

Kecerdasan Emosi

Indikator Kecerdasan Emosional :

1. Mampu dalam mengenali emosi diri
2. Mampu dalam mengelola emosi
3. Mampu memotivasi diri sendiri
4. Mampu dalam mengelola emosi orang lain
5. Mampu dalam membina hubungan baik dengan orang lain

Kecerdasan Emosi Rendah

1. Sulit mengelola emosi
2. Mudah tersinggung
3. Menarik diri dari lingkungan
4. kurang mampu memotivasi diri & orang lain

Assertive Training:

1. Mengenali diri
2. Merasa bebas menyatakan perasaannya
3. Menghormati pembicaraan orang lain
4. Mampu berkomunikasi secara terbuka
5. Mengungkapkan pendapat pribadi
6. Dapat menerima keterbatasan orang lain
7. Menjalankan hak pribadinya
8. Berani berkata tidak apabila tidak sesuai dengan diri
9. Menerima kritikan dari orang lain
10. Menunjukkan keakraban kepada orang lain

Kecerdasan Emosi Meningkat

Gambar 1 kerangka berfikir

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara terhadap rumusan masalah penelitian.⁵¹ Berdasarkan pengertian tersebut hipotesis adalah jawaban sementara yang kebenarannya masih harus dibuktikan/diuji kebenarannya. Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternative (H_a). Hipotesis nol (H_0) diartikan sebagai tidak adanya perbedaan antara ukuran populasi dengan ukuran sampel. Sementara yang dimaksud hipotesis alternatif (H_a) adalah hipotesis yang menunjukkan adanya perbedaan antara populasi dengan data sampel.⁵²

Berdasarkan latar belakang masalah, teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan, maka hipotesis statistik dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_0$$

Dimana :

H_a = *Assertive training* dapat meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII di Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017

⁵¹ Sugiyono, *Op.Cit*, 2009, hal. 64

⁵² Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, Bandung, Alfabeta, 2012, hal. 85

H_0 = *Assertive training* tidak dapat meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII di Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017

μ_1 = Kecerdasan emosional peserta didik setelah pemberian *assertive training* untuk pengujian hipotesis, selanjutnya nilai $t(t_{tabel})$. Cara penentuan nilai t_{tabel} didasarkan pada taraf signifikansi tertentu (misal $\alpha = 0,005$) dan $dk = n-1$. Kriteria pengujian hipotesis untuk uji satu pihak kanan, yaitu:

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

Terima H_0 , jika $t_{hitung} < t_{tabel}$.⁵³



⁵³ Triana Nasir, *Pengujian Hipotesis Dua Sampel*, Tersedia: <http://allofyousearch.com/2014/11/pengujian-komparatifdua.html> [diakses 21 September]

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono “penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”.⁵⁴ Alasan peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen, karena dalam penelitian ini akan dicari pengaruh setelah sampel penelitian mendapatkan perlakuan *treatment*.

B. Desain Penelitian

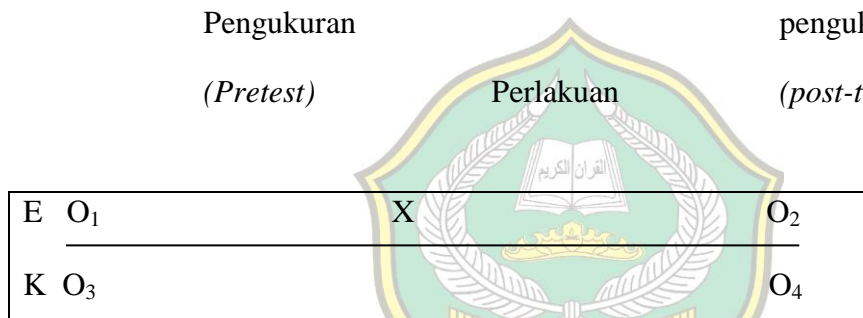
Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental*. Alasan peneliti menggunakan desain ini karena, dalam rancangan desain *quasi experimental* terdapat kelompok control dan kelompok eksperimen yang tidak dipilih secara acak (*nonrandom assignment*)⁵⁵. Bentuk desain yang digunakan adalah *Non-equivalent Control Group Design*. Dalam desain ini kelompok eksperimen dan kelompok control sama-sama diberikan pre-test dan *post-test*. Namun hanya kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan (*treatment*).⁵⁶ Bentuk desain eksperimen ini digunakan karena, pada penelitian

⁵⁴ Sugiyono, *Op.Cit*, hal. 72 43

⁵⁵ John Creswell, *Reaserch Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan mixed*, Yogyakarta, pustaka pelajar, 2013, hal 238.

⁵⁶ *Ibid*, hal 242

ini terdapat kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan dan kelompok control sebagai pembanding. Pada dua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*), kemudian pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan, selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) guna melihat ada atau tidaknya pengaruh perlakuan yang telah diberikan terhadap sampel yang diteliti. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 2
Pola Non-equivalent Control Group Gesign

Keterangan :

E : Kelompok Eksperimen

K : Kelompok Kontrol

O1 dan O3 :Pengukuran disiplin belajar pada peserta didik, sebelum diberikan perlakuan *assertive training* akan diberikan *pretest*. Pengukuran dilakukan dengan memberikan angket kecerdasan emosi. *Pretest* merupakan mengumpulkan data yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah dan belum mendapat perlakuan.

O2 : Pemberian *posttest* untuk mengukur tingkat kecerdasan emosi pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan. Didalam *posttest* akan didapatkan data hasil dari pemberian

perlakuan, diaman kecerdasan emosi pada peserta didik menjadi meningkat atau tidak meningkat sama sekali.

O4 : Pemberian *posttest* untuk kecerdasan emosi pada kelompok control, tanpa diberikan perlakuan menggunakan *assertive training* .

X : Pemberian perlakuan dengan menggunakan *assertive training* dalam meningkatkan kecerdasan emosi peserta didik.⁵⁷

C. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu:

1. Variabel Independen/bebas (X)

Variabel Independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan dan timbulnya variabel dependen. Variabel independen pada penelitian ini yaitu, *assertive training*.

2. Variabel Dependen/terikat (Y)

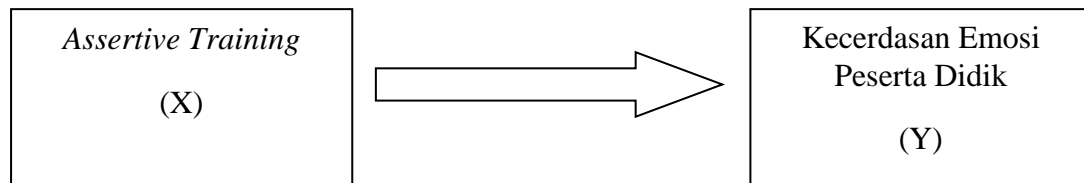
Variabel Dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.⁵⁸ Variabel dependen pada penelitian ini yaitu, kecerdasan emosi.

Dalam penelitian ini, *assertive training* merupakan variabel bebas yang diberi simbol (X), sementara kecerdasan emosi peserta didik merupakan

⁵⁷ Sugiyono, *Op.Cit*, 2009, hal 79

⁵⁸ *Ibid* . hal 61

variabel terikat yang diberi simbol (Y). jadi, korelasi antara dua variabel tersebut dapat digambar sebagai berikut:

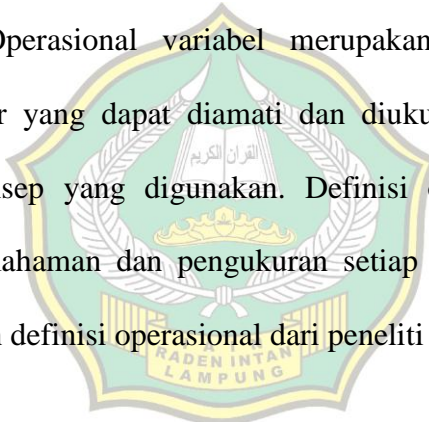


Gambar 3

Variabel Penelitian

D. Definisi Oprasional

Definisi Operasional variabel merupakan uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Definisi operasional dibuat untuk memudahkan pemahaman dan pengukuran setiap variabel yang ada dalam penelitian. Adapun definisi operasional dari peneliti adalah:



Tabel 4

Definisi Operasional Variabel

| No. | Variabel | Definisi Operasional | Alat ukur | Cara ukur | Hasil ukur | Skala ukur |
|-----|---|---|------------------|--------------------|------------------------------|------------|
| 1 | Variabel bebas (X) <i>Assertive Training</i> | <i>Assertive training</i> diberikan untuk membantu peningkatan kepercayaan diri dalam mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain. | Observasi | | | |
| 2 | Variabel terikat (Y) Kecerdasan Emosi | (Y) Kecerdasan Emosi adalah sebagai himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang | Angket/kuesioner | Menyebarkan angket | Skor terendah-skor tertinggi | interval |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | | lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan. | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|

E. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah himpunan keseluruhan karakteristik dari objek yang diteliti.⁵⁹ Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. Sebagaimana yang dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 5
Jumlah Populasi Penelitian

| Kelas | Jumlah peserta didik |
|--------|----------------------|
| VIII A | 24 peserta didik |
| VIII B | 25 peserta didik |
| Jumlah | 49 peserta didik |

⁵⁹ Sedarmayanti dan Syaifudin Hidayat. *Metode Penelitian*. (Mawar Maju: Bandung, 2011). hal.

2. Sampel dan teknik sampling

- a. Sampel adalah kelompok kecil yang diamati dan merupakan bagian dari populasi sehingga sifat dan karakteristik populasi juga dimiliki oleh sampel. Ferguson mendefinisikan sampel adalah beberapa bagian kecil atau cuplikan yang ditarik dari populasi.
- b. Teknik pengambilan sampel berdasarkan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.⁶⁰ Dalam hal ini peserta didik diberikan skala kecerdasan emosi yang berupa angket pernyataan pada peserta didik kelas VIII A dan VIII B yang kemudian diperoleh jumlah peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional rendah. Skala kecerdasan emosional berfungsi menjangkau peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional rendah dengan *pretest* untuk mendapatkan sampel penelitian dengan kriteria yang telah ditentukan. Kemudian akan diberi teknik *assertive training* sebagai *treatment*.

F. Teknik Pengumpulan Data

Merupakan cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data atau memperoleh data. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan observasi, angket dan dokumentasi.

1. Angket atau kuesioner

⁶⁰ *Ibid.*h. 108

Kuesioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.⁶¹ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket sebagai penguji tingkat kecerdasan emosi peserta didik sebelum melakukan *treatment* maupun sesudah. Angket yang digunakan dalam bentuk tanda cek (√) pada kolom yang sesuai dengan keadaan pribadi peserta didik. Adapun alternatif jawabannya yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (RG), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

2. Observasi

Observasi merupakan pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang diteliti.⁶² Dalam penelitian ini observasi digunakan sebagai alat pengumpul data setelah angket. Selain itu observasi juga digunakan untuk melihat perkembangan yang dialami oleh peserta didik baik sebelum diberikan *assertive training* maupun setelah diberikan *assertive training*.

3. Dokumentasi

Metode dokumentasi ialah teknik pengumpulan data dengan mempelajari catatan-catatan mengenai data pribadi responden. Dokumen yang akan digunakan pada penelitian ini adalah data kecerdasan emosional peserta

⁶¹ *Ibid*, hal. 142

⁶² *Ibid*. hal. 193

didik kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandarlampung, data MTs muhammdiyah terkait data guru, visi dan misi, dan juga dokumen mengenai proses kegiatan pemberian layanan *Assertive Training* peserta didik kelas VIII MTs muhammadiyah sukarame Bandar Lampung.

G. Pengembangan Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode kuisioner (angket), metode dokumentasi, dan metode observasi. Berdasarkan metode pengumpulan data, maka intrumen pengumpulan data yang cocok untuk mengetahui kecerdasan emosi peserta didik adalah dengan lembar angket.



Tabel 6

Kisi-kisi Instrumen Penelitian Tentang Kecerdasan Emosional

| No | Indikator | Sub indikator | Item (+),(-) | Jumlah item |
|----|----------------|---|--|-------------|
| 1. | Kesadaran diri | a. Mengenal dan merasakan emosi sendiri | 1. Dalam kondisi frustrasi saya dapat mengetahui penyebabnya(+) 2. Dalam kondisi frustrasi saya tidak dapat mengetahui penyebabnya(-) | 2 item |
| | | | | |

| | | | | |
|-----------------|---|---|--|--------|
| | | b. Memahami faktor penyebab perasaan yang timbul | <p>3. Ketika saya merasa bersalah, saya tidak akan minta maaf(-)</p> <p>4. Ketika saya merasa bersalah, saya akan segera minta maaf(-)</p> | 2 item |
| | | c. Mengenal pengaruh perasaan terhadap tindakan | <p>5. Saya lega jika kesalahan saya sudah dimaafkan (+)</p> | 1 item |
| Mengelola emosi | a. Bersikap toleran terhadap frustrasi | <p>6. Saya mampu menjaga beban stres dengan cara meluangkan waktu mendengarkan music(+)</p> <p>7. Saya tidak mampu menjaga beban stress (-)</p> | 2 item | |
| | b. Dapat mengurangi perasaan kesepian dan cemas | <p>8. mengabaikan perasaan kesepian yang saya rasakan ketika bersama teman-teman(+)</p> <p>9. Tidak dapat mengabaikan perasaan kesepian yang saya rasakan ketika bersama teman-teman(-)</p> | 2 item | |

| | | | |
|-------------------------------------|---|--|--------|
| Memanfaatkan emosi secara produktif | a. Mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan | 10. Meskipun sedang mengalami masalah, saya mampu memusatkan perhatian pada pekerjaan yang sedang saya lakukan(+) | 1 item |
| | b. Tidak bersikap impulsif | 11. Saya tidak mampu mengucapkan selamat kepada saingan saya ketika ia lebih berhasil dari pada saya(-) | 1 item |
| Empati | a. Mampu menerima sudut pandang orang lain | 12. Saya selalu terbuka terhadap saran maupun kritikan yang berasal dari orang lain (+) 13. Saya selalu tertutup terhadap saran maupun kritikan yang berasal dari orang lain(-) | 2 item |
| | b. Memiliki kepekaan terhadap perasaan orang lain | 14. Saya adalah orang yang mudah tergugah hatinya ketika ada orang lain yang mengalami musibah | 1 item |
| Membina hubungan | a. Memahami pentingnya membina hubungan dengan orang lain | 15. Saya memahami bahwa setiap individu membutuhkan orang lain(+) | 1 item |
| | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--------|
| | | b. Memiliki kemampuan berkomunikasi dengan orang lain | 16. Saya dapat membalas kritikan orang dengan kata-kata yang baik(+) 17. Saya tidak dapat membalas kritikan orang dengan kata-kata yang baik(-) | 2 item |
| | | c. Memiliki sikap bersahabat atau mudah bergaul dengan orang lain. | 18. Saya tidak mampu membuka percakapan dengan orang yang baru saya kenal(-) | 1 item |
| | | d. Memiliki sikap tenggang rasa | 19. Saya menghargai segala perbedaan yang terjadi ditengah-tengah masyarakat(+) | 1 item |
| | | e. Dapat hidup selaras dengan kelompok | 20. Saya mampu bekerjasama dengan baik dalam suatu tim(+) 21. Saya tidak mampu bekerjasama dengan baik dalam suatu tim(-) | 2 item |
| | | h. Bersikap senang berbagi rasa dan bekerjasama | 22. Saya mengajak teman-teman untuk merayakan setiap keberhasilan yang telah dilalui | 2 item |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | bersama(+) 23. Saya merasa malas jika mengajak teman-teman untuk merayakan setiap keberhasilan yang telah dilalui bersama(-) | |
|--|--|--|---|--|

Tabel 7

Pedoman Angket Tentang Kecerdasan Emosional

| No. | Pernyataan | S | SS | RG | TS | STS |
|-----|--|---|----|----|----|-----|
| 1. | Dalam kondisi frustrasi saya dapat mengetahui penyebabnya | | | | | |
| 2. | Saya lega jika kesalahan saya sudah dimaafkan | | | | | |
| 3. | Ketika saya merasa bersalah, saya akan segera minta maaf | | | | | |
| 4. | Dalam kondisi frustrasi saya tidak dapat mengetahui penyebabnya | | | | | |
| 5. | Ketika saya merasa bersalah, saya tidak akan minta maaf | | | | | |
| 6. | Saya mampu menjaga beban stres dengan cara meluangkan waktu mendengarkan music | | | | | |
| 7. | mengabaikan perasaan kesepian yang saya rasakan ketika bersama teman-teman | | | | | |
| 8. | Saya tidak mampu menjaga beban stres | | | | | |
| 9. | Meskipun sedang mengalami masalah, saya mampu memusatkan perhatian pada pekerjaan yang sedang saya lakukan | | | | | |
| 10. | Saya tidak mampu mengucapkan selamat kepada saingan saya ketika ia lebih berhasil dari pada saya | | | | | |
| 11. | Saya selalu terbuka terhadap saran maupun kritikan yang berasal dari orang lain | | | | | |
| 12. | Saya adalah orang yang mudah tergugah | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| | hatinya ketika ada orang lain yang mengalami musibah | | | | | |
| 13. | Saya dapat menjadi pendengar yang baik dengan siapapun saya bicara | | | | | |
| 14. | Saya selalu tertutup terhadap saran maupun kritikan yang berasal dari orang lain | | | | | |
| 15. | Saya memahami bahwa setiap individu membutuhkan orang lain | | | | | |
| 16. | Saya dapat membalas kritikan orang dengan kata-kata yang baik | | | | | |
| 17. | Saya menghargai segala perbedaan yang terjadi ditengah-tengah masyarakat | | | | | |
| 18. | Saya mampu bekerjasama dengan baik dalam suatu tim | | | | | |
| 19. | Saya tidak dapat membalas kritikan orang dengan kata-kata yang baik | | | | | |
| 20. | Saya tidak mampu membuka percakapan dengan orang yang baru saya kenal | | | | | |
| 21. | Saya tidak dapat dengan mudah beradaptasi dalam lingkungan baru | | | | | |
| 22. | Saya tidak mampu bekerjasama dengan baik dalam suatu tim | | | | | |
| 23. | Saya merasa malas jika mengajak teman-teman untuk merayakan setiap keberhasilan yang telah dilalui bersama | | | | | |

H. Validitas Dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan daya yang dilaporkan peneliti.⁶³ Uji validitas digunakan untuk menguji validitas angket, untuk keperluan ini diuji teknik korelasi jawaban pada setiap item dikorelasikan dengan total skor. Dengan

⁶³ Sugiyono, *Op. Cit.*, h.267

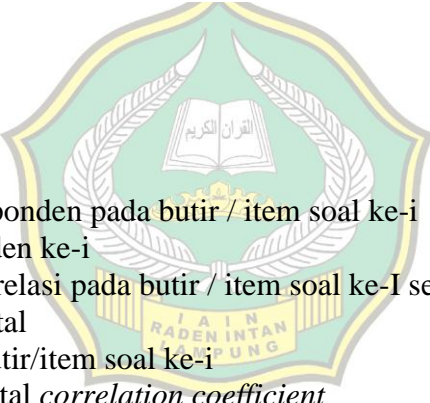
menggunakan product moment dan bantuan program *SPSS for windows* *reliase17*.

Nilai r_{xy} adalah nilai koefisien korelasi dari setiap butir / item soal sebelum dikoreksi.

Kemudian dicari *corrected item-total correlation coefficient* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{x(y-1)} = \frac{r_{xy}S_y - S_x}{\sqrt{S_y^2 + S_x^2 - 2r_{xy}(S_y)(S_x)}}$$

Keterangan :

- 
- x_i : nilai jawaban responden pada butir / item soal ke-i
 - y_i : nilai total responden ke-i
 - r_{xy} : nilai koefisien korelasi pada butir / item soal ke-I sebelum dikoreksi
 - s_y : standar deviasi total
 - s_x : standar deviasi butir/item soal ke-i
 - $r_{x(y-1)}$: *corrected item-total correlation coefficient*

Nilai $r_{x(y-1)}$ akan dibandingkan dengan koefisien korelasi tabel $r_{tabel} = r_{(\alpha, n-2)}$. Jika $r_{x(y-1)} \geq r_{tabel}$, maka instrument valid. Pada output SPSS, *corrected item-total correlation coefficient* $\geq r_{table}$ maka instrument validitas ($n =$ banyaknya responden)

2. Reliabilitas

Suatu instrument pengukuran dikatakan reliabel, jika pengukurannya konsisten, cermat dan akurat. Tujuan dari uji reliabilitas adalah untuk

mengetahui konsistensi dari instrumen sebagai alat ukur, sehingga hasil pengukuran dapat dipercaya. Hasil pengukuran dapat dipercaya, apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang homogen diperoleh hasil yang relatif sama. Formula yang digunakan untuk menguji reliabilitas instrument dalam penelitian adalah koefisien *Cronbach Alpha*, yaitu:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s^2} \right]$$

Keterangan :

r_{11} = reliabilitas instrument / koefisien Alfa

k = banyaknya item / butir soal

s = varians total

$\sum s$ = jumlah seluruh varians masing-masing soal

Nilai koefisien alpha (r) akan dibandingkan dengan koefisien korelasi tabel $r_{tabel} = r_{(a,n-2)}$. Jika $r_{11} > r_{tabel}$, maka instrument reliabel. Pada output SPSS, jika *Cronbach's Alpha* > r_{tabel} , maka instrumen reliabel.

Agar responden tidak mengalami kesulitan dalam menjawab pertanyaan dalam angket peneliti menggunakan bentuk jawaban skala Likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.⁶⁴

Agar responden tidak mengalami kesulitan dalam menjawab pertanyaan dalam angket, peneliti menggunakan bentuk jawaban *skala likert*.

⁶⁴ Sugiyono. *Op.Cit.* hal. 134

Skala likert adalah suatu skala psikometrik yang umum digunakan dalam angket, skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena social. Dengan *skala likert*, maka *variable* yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel, kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Skor *skala likert* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8
Skor Skala Likert

| Jenis pertanyaan | Alternatif Jawaban | | | | |
|--------------------|--------------------|------------|----------------|-------------------|---------------------------|
| | Sangat Setuju (S) | Setuju (S) | Ragu-ragu (RG) | Tidak Setuju (TS) | Sangat Tidak Setuju (STS) |
| <i>Favorable</i> | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <i>Unfavorable</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Penilaian kecerdasan emosi dalam penelitian ini menggunakan rentang skor dari 1-5 dengan banyaknya item 23. Adapun aturan dalam pemberian skor dan klasifikasi hasil penilaian adalah sebagai berikut:

- a. Skor pernyataan negatif kebalikan dari pernyataan yang positif
- b. Jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan

- c. Skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval
- d. Jumlah kelas interval = skala hasil penelitian. Artinya kalau penilaian menggunakan skala 5, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi 5 kelas interval; dan
- e. Penentuan jarak interval (J) diperoleh dengan rumus:

$$J_i = (t-r)/JK$$

Keterangan :

t = skor tertinggi ideal dalam skala
 r = skor terendah ideal dalam skala
 JK = jumlah kelas interval

Sehingga interval kriteria tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Skor tertinggi : $5 \times 23 = 115$
- b. Skor terendah : $1 \times 23 = 23$
- c. Rentang : $115 - 23 = 92$
- d. Jarak interval : $92 : 5 = 18.4$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria kecerdasan emosi adalah sebagai berikut:

Tabel 9

Kriteria Kecerdasan Emosi

| Interval | Kriteria | Deskriptif |
|-----------------|---------------|--|
| $\geq 96 - 115$ | Sangat tinggi | Peserta didik yang masuk dalam kategori “sangat tinggi” mampu dalam membina hubungan baik dengan orang lain, dan mampu dalam mengelola emosi |
| $\geq 78 - 96$ | Tinggi | Peserta didik yang masuk dalam kategori “tinggi” adalah peserta didik yang mampu memotivasi diri sendiri |
| $\geq 60 - 78$ | Sedang | Peserta didik yang masuk dalam kategori “sedang” cenderung |

| | | |
|----------------|---------------|---|
| | | tidak stabil dalam mengelola emosi. |
| $\geq 41 - 60$ | Rendah | Peserta didik yang masuk kategori “rendah” belum menunjukkan kemampuan dalam mengenali emosi diri |
| 23 - 41 | Sangat rendah | Peserta didik yang masuk kategori “sangat rendah” peserta didik yang memiliki ciri-ciri tidak memiliki teman akrab, mudah tersinggung dan sakit hati, menarik diri dari lingkungan dan sulit menyesuaikan diri dengan orang lain, kurang berempati dengan keadaan |



| | | |
|--|--|---|
| | | lingkungan sekitar baik dengan guru ataupun dengan temannya, kurang memotivasi diri sendiri ataupun orang lain, dan kurang mampu membina hubungan baik dengan lingkungannya |
|--|--|---|

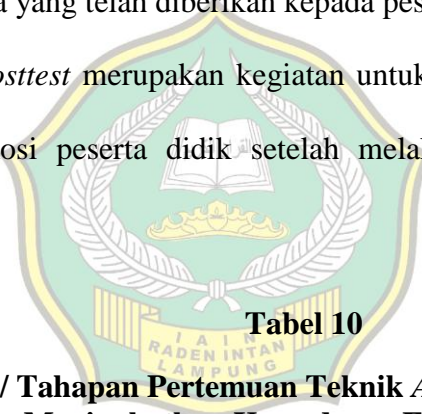
I. Deskripsi langkah-langkah

Langkah-langkah pelaksanaan teknik *assertive training* dalam meningkatkan kecerdasan emosi peserta didik dapat dideskripsikan sebagai berikut:

- a. Langkah 1 : *pretest* kegiatan untuk mengetahui data awal kecerdasan emosi peserta didik b sebelum pemberian program
- b. Langkah 2 : pengantar *assertive training*. Tujuan langkah dua adalah : (1) peserta didik mengetahui dan memahami apa itu *assertive training*; (2) peserta didik paham akan perilaku asertif;
- c. Langkah 3 : bermain peran. Tujuan langkah ini adalah : (1) mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga

memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain; (2) meningkatkan keterampilan behavioralnya sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak; (3) mengajarkan pada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupasehingga terefleksi kepekaannya terhadap perasaan dan hak orang lain; dan

- d. Langkah 4 : Evaluasi. Tujuan langkah ini untuk mengulang kembali pemahaman apa yang telah diberikan kepada peserta didik
- e. Langkah 5 : *posttest* merupakan kegiatan untuk mengetahui peningkatan kecerdasan emosi peserta didik setelah melakukan program *assertive training*.



Tabel 10

Treatment / Tahapan Pertemuan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi

| No. | Pertemuan | Tema | Jumlah pertemuan | Waktu |
|-----|-----------|--|------------------|----------|
| 1. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • PRETES • Menjelaskan cara mengembangkan dan mengarahkan emosi | 1 kali pertemuan | 45 menit |
| 2. | 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Motivasi diri sendiri | 1 kali pertemuan | 45 menit |
| 3 | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Empati | 1kali pertemuan | 45 menit |
| 4. | 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Membina hubungan baik • Pemberian | 1 kali pertemuan | 45 menit |

| | | | | |
|----|---|--|------------------|--------------|
| | | penjelasan tentang <i>assertive training</i> | | |
| 5. | 5 | <ul style="list-style-type: none"> Penerapan <i>Assertive Training</i> | 3 kali pertemuan | 3 x 45 menit |
| 6. | 6 | <ul style="list-style-type: none"> Evaluasi | 1 kali pertemuan | 45 menit |
| 7. | 7 | <ul style="list-style-type: none"> Meningkatkan kecerdasan emosi menggunakan teknik <i>assertive training</i> POSTTEST | 1 kali pertemuan | 45 menit |

J. Teknik dan Pengolahan Analisis Data

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

1. Teknik Pengolahan data

a. *editing* (pengeditan data)

Skala yang telah diisi oleh responden akan dilakukan pengecekan isian skala tentang kelengkapan isian, kejelasan, relevansi dan konsistensi jawaban yang diberikan responden. Data yang tidak lengkap dikembalikan kepada responden untuk dilengkapi pada saat itu juga dan apabila skala yang tersebar kurang dari jumlah populasi yang ada, maka peneliti menyebar kembali skala kecerdasan emosi kepada peserta didik yang belum mengisi skala disiplin belajar.

b. *Coding* (pengkodean)

Setelah melakukan *editing*, selanjutnya dilakukan pengkodean atau “*coding*”, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

c. *Processing/ Data Entry* (pemasukan data)

Pada tahap ini data yang terisi secara lengkap dan telah melewati proses pengkodean maka akan dilakukan pemrosesan data dengan memasukan data dari seluruh skala yang terkumpul ke dalam program SPSS 17; dan

d. *Cleaning* (pembersihan data)

Merupakan pengecekan kembali data yang sudah dientri, apakah terdapat kesalahan atau tidak. Kesalahan tersebut kemungkinan terjadi pada saat mengentri data kekomputer.⁶⁵

2. Analisis data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis yang diperoleh dari hasil dokumentasi, obeservasi, dan kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji *T* atau *t-test* sampel berpasangan (*paired sampel T-test*) dan independent dengan menggunakan program bantuan SPSS (statistical

⁶⁵ Khuria Sandiana, 2014, *Pengaruh Penggunaan Konseling Kelompok Rasional Emotif Terapi Dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Pada Siswa Kelas X Di Sekolah Menengah kejuruan Yayasan Pendidikan Krisna Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2013/2014*, [Skrpsi] IAIN Raden Intan Lampung [diakses tanggal 20 September 2016, jam 7.30].

product and service solution) versi 16. Adapun rumus uji t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

keterangan :

X_1 : nilai rata-rata sampel 1 (kelompok eksperimen)

X_2 : nilai rata-rata sampel 2 (kelompok control)

S_1^2 : varians total kelompok 1(kelompok eksperimen)

S_2^2 : varians total kelompok 2 (kelompok control)

N_1 : banyaknya sampel kelompok 1(kelompok eksperimen)

N_2 : banyaknya sampel kelompok 2 (kelompok control)⁶⁶

kriteria uji :

jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka H_o diterima, tetapi jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ maka H_o ditolak yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai sampel 1 (kelompok eksperimen) dan rata-rata nilai sampel 2 (kelompok control), yaitu kecerdasan emosi peserta didik dapat ditingkatkan melalui teknik *assertive training*

⁶⁶ Sugiyono, *Op.Cit*, 2012, hal 138

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian dengan judul “Efektivitas *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017”, telah dilaksanakan pada bulan Desember-Januari tahun 2016/2017. Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

1. Profil Umum Kecerdasan Emosi

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen penelitian kecerdasan emosi terhadap peserta didik kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017 diperoleh persentase kecerdasan emosi peserta didik yang dikategorikan dalam empat kategori sebagaimana yang terdapat pada Tabel 10 sebagai berikut.



Tabel 11

Gambaran Umum Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas Kelas VIII MTs
Muhammadiyah Sukar 67 Tahun Pelajaran 2016/2017

| Kategori | | kuensi | Persentase |
|-----------------|--------|---------------|-------------------|
| Sangat Tinggi | 96-115 | 0 | 0% |
| Tinggi | 78-96 | 24 | 48,9% |
| Sedang | 60-78 | 5 | 10,2% |

| | | | |
|---------------|-------|-----------|-------------|
| Rendah | 41-60 | 20 | 40,8% |
| Sangat Rendah | 23-41 | 0 | 0% |
| Jumlah | | 49 | 100% |

Tabel 11 menyatakan bahwa gambaran kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017 terdapat 24 peserta didik (48,9%) berada pada kategori tinggi, 5 peserta didik (10,2%) pada kategori sedang, 20% pada kategori rendah, dan 0% pada kategori sangat tinggi dan sangat rendah

Hasil tersebut didapatkan dari penyebaran angket penelitian kepada seluruh populasi penelitian yang berjumlah 49 peserta didik. sebanyak 20 peserta didik (38,7%) yang berada pada kategori rendah belum menunjukkan kecerdasan emosional yang ditandai dengan kurang mampu mengatur emosi diri sendiri, pikiran dan tingkah laku dalam lingkungan mereka, kurang mampu mengelola emosi baik pada diri sendiri maupun ketika berhadapan dengan orang lain, sering mengalami kelelahan emosi seperti marah, iri, dan dendam sehingga mengakibatkan tindakan agresif baik secara fisik atau verbal, siswa kurang berempati dengan keadaan yang ada disekeliling mereka baik dengan guru ataupun dengan teman mereka sendiri, sikap acuh tak acuh siswa terhadap rekannya yang mengalami masalah, kurang mampu membina hubungan baik dengan teman sekitar, egois, dan individualisme. Sementara itu, peserta didik yang berada pada kategori tinggi yang berjumlah 24 peserta didik (48,9%) telah menunjukkan kecerdasan emosional namun belum sepenuhnya dilakukan, akan tetapi mereka sudah memiliki rasa empati terhadap orang lain, Dapat mengendalikan perilaku agresif yang merusak diri sendiri dan orang lain.

Tujuan diadakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* agar peserta didik dapat meningkatkan kecerdasan emosional dirinya. Kecerdasn emosional peserta didik dapat dilihat pada berbagai indikator, diantaranya: (1) kesadaran diri; (2) mengelola emosi; (3) memanfaatkan emosi secara produktif; (4) empati; (5) membina hubungan.

a. Gambaran kecerdasan emosional Pada Indikator Kesadaran Diri

Hasil penelitian menunjukkan gambaran kecerdasan emosional peserta didik pada indikator kesadaran diri berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 peserta didik (2,04%), 0% pada kategori tinggi, pada kategori sedang sebanyak 5 peserta didik (10,20%), pada kategori rendah sebanyak 4 peserta didik (8,16%) dan 0% pada kategori sangat rendah. Secara rinci disajikan pada Tabel 12.

Tabel 12

Gambaran kecerdasan emosi Pada Indikator kesadaran diri

| Kategori | Interval | Frekuensi | Persentase | Σ Presentase |
|---------------|--------------------|-----------|------------|------------------------|
| Sangat Tinggi | $\geq 12,6-15$ | 1 | 2,04% | 65,85% |
| Tinggi | $\geq 10,2 - 12,6$ | 0 | 0% | |
| Sedang | $\geq 7,8-10,2$ | 5 | 10,20% | |
| Rendah | $\geq 5,4-7,8$ | 4 | 8,16% | |
| Sangat Rendah | $\geq 3-5,4$ | 0 | 0% | |

Berdasarkan tabel 12 persentase pada indikator kesadaran diri dalam kecerdasan emosional peserta didik sebagian besar berada pada kategori sedang, sedangkan peserta didik lainnya berada pada kategori sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah.

b. Gambaran Kecerdasan Emosional Pada Indikator Mengelola Emosi

Hasil penelitian menunjukkan gambaran kecerdasan emosional peserta didik pada indikator mengelola emosi berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 peserta didik (3,70%), pada kategori tinggi sebanyak 7 peserta didik (25,92%), pada kategori sedang sebanyak 4 peserta didik (14,28%), pada kategori rendah sebanyak 2 peserta didik (4,08%) dan pada kategori sangat rendah sebanyak 1 peserta didik (2,04%). Secara rinci disajikan pada Tabel 13.

Tabel 14

Gambaran kecerdasan emosional Pada Indikator mengelola emosi

| Kategori | Interval | Frekuensi | Persentase | Σ Presentase |
|---------------|----------------|-----------|------------|------------------------|
| Sangat Tinggi | $\geq 25,2-15$ | 0 | 0% | 58,71% |

| | | | |
|---------------|------------------|---|--------|
| Tinggi | $\geq 20,4-25,2$ | 0 | 0% |
| Sedang | $\geq 15,6-20,4$ | 7 | 14,28% |
| Rendah | $\geq 10,8-15,6$ | 2 | 4,08% |
| Sangat Rendah | $\geq 6-10,8$ | 1 | 2,04% |

Berdasarkan tabel 13 persentase pada indikator dalam kecerdasan emosional peserta didik sebagian besar berada pada kategori sedang, sedangkan peserta didik lainnya berada pada kategori sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah.

c. Gambaran Kecerdasan Emosional Pada Indikator

Memanfaatkan Emosi Secara Produktif

Hasil penelitian menunjukkan gambaran kecerdasan emosional peserta didik pada indikator memanfaatkan emosi secara produktif berada pada kategori sangat tinggi 0%, pada kategori tinggi sebanyak 1 peserta didik (2,04%), pada kategori sedang sebanyak 7 peserta didik (14,28%), pada kategori rendah sebanyak 1 peserta didik (2,04%) dan pada kategori sangat rendah sebanyak 1 peserta didik (2,04%). Secara rinci disajikan pada Tabel 14.

Tabel 14

Gambaran kecerdasan emosional Pada Indikator Memanfaatkan Emosi Secara Produktif

| Kategori | Interval | Frekuensi | Persentase | Σ Presentase |
|---------------|--------------------|-----------|------------|------------------------|
| Sangat Tinggi | $\geq 12,6-15$ | 0 | 0% | 68,71% |
| Tinggi | $\geq 10,2 - 12,6$ | 1 | 2,04% | |
| Sedang | $\geq 7,8-10,2$ | 7 | 14,28% | |
| Rendah | $\geq 5,4-7,8$ | 1 | 2,04% | |
| Sangat Rendah | $\geq 3-5,4$ | 1 | 2,04% | |

Berdasarkan tabel 14 persentase pada indikator memanfaatkan emosi secara produktif dalam kecerdasan emosional peserta didik sebagian besar berada pada kategori sedang, sedangkan peserta didik lainnya berada pada kategori sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah.

d. Gambaran Kecerdasan Emosional Pada Indikator Empati

Hasil penelitian menunjukkan gambaran kecerdasan emosional peserta didik pada indikator empati berada pada kategori tinggi sebanyak 2 peserta didik (4,08%), pada kategori sedang sebanyak 5 peserta didik (10,20%), pada kategori rendah sebanyak 2 peserta didik (4,08%) dan pada kategori sangat rendah sebanyak 1 peserta didik (2,04%). Secara rinci disajikan pada Tabel 15.

Tabel 15

Gambaran kecerdasan emosional Pada Indikator Empati

| Kategori | Interval | Frekuensi | Persentase | Σ Presentase |
|---------------|--------------------|-----------|------------|------------------------|
| Sangat Tinggi | $\geq 12,6-15$ | 0 | 0% | 74,15% |
| Tinggi | $\geq 10,2 - 12,6$ | 2 | 4,08% | |
| Sedang | $\geq 7,8-10,2$ | 5 | 10,20% | |
| Rendah | $\geq 5,4-7,8$ | 2 | 4,08% | |
| Sangat Rendah | $\geq 3-5,4$ | 1 | 2,04% | |

Berdasarkan tabel 14 persentase pada indikator empati dalam kecerdasan emosional peserta didik sebagian besar berada pada kategori sedang, sedangkan peserta didik lainnya berada pada kategori sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah.

e. Gambaran Kecerdasan Emosional Pada Indikator Membina

Hubungan

Hasil penelitian menunjukkan gambaran kecerdasan emosional peserta didik pada indikator membina hubungan dengan orang lain berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 peserta didik (3,70%),

pada kategori tinggi sebanyak 3 peserta didik (11,11%), pada kategori sedang sebanyak 7 peserta didik (25,92%), pada kategori rendah sebanyak 13 peserta didik (48,14%) dan pada kategori sangat rendah sebanyak 3 peserta didik (11,11%). Secara rinci disajikan pada Tabel 16.

Tabel 16

Gambaran Kecerdasan Emosional Pada Indikator membina hubungan dengan orang lain

| Kategori | Interval | Frekuensi | Persentase | Σ Presentase |
|---------------|------------------|-----------|------------|---------------------|
| Sangat Tinggi | $\geq 33,6-40$ | 0 | 0% | 52,6% |
| Tinggi | $\geq 27,2-33,6$ | 0 | 0% | |
| Sedang | $\geq 20,8-27,2$ | 1 | 2,04% | |
| Rendah | $\geq 14,4-20,8$ | 8 | 16,32% | |
| Sangat Rendah | $\geq 8-14,4$ | 1 | 2,04% | |

Berdasarkan tabel 16 persentase pada indikator membina hubungan dengan orang lain dalam kecerdasan emosional peserta didik sebagian besar berada pada kategori rendah, sedangkan peserta didik lainnya berada pada kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, dan sangat rendah.

Secara keseluruhan persentase kecerdasan emosional peserta didik pada setiap indikator dan indikator dapat dilihat pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17

Gambaran Kecerdasan Emosional Berdasarkan Indikator

| Indikator | Kriteria | Interval | Frekuensi | Persentase | Σ Persentase |
|-----------------------------------|---------------|--------------------|-----------|------------|------------------------|
| Kesadaran Diri | Sangat Tinggi | $\geq 12,6-15$ | 1 | 2,04% | 65,85% |
| | Tinggi | $\geq 10,2 - 12,6$ | 0 | 0% | |
| | Sedang | $\geq 7,8-10,2$ | 5 | 10,20% | |
| | Rendah | $\geq 5,4-7,8$ | 4 | 8,16% | |
| | Sangat Rendah | $\geq 3-5,4$ | 0 | 0% | |
| Mengelola Emosi | Sangat Tinggi | $\geq 25,2-15$ | 0 | 0% | 58,71% |
| | Tinggi | $\geq 20,4 - 25,2$ | 0 | 0% | |
| | Sedang | $\geq 15,6-20,4$ | 7 | 14,28% | |
| | Rendah | $\geq 10,8-15,6$ | 2 | 4,08% | |
| | Sangat Rendah | $\geq 6-10,98$ | 1 | 2,04% | |
| Memfaatkan Emosi Secara Produktif | Sangat Tinggi | $\geq 12,6-15$ | 0 | 0% | 68,71% |
| | Tinggi | $\geq 10,2 - 12,6$ | 1 | 2,04% | |
| | Sedang | $\geq 7,8-10,2$ | 7 | 14,28% | |
| | Rendah | $\geq 5,4-7,8$ | 1 | 2,04% | |
| | Sangat Rendah | $\geq 3-5,4$ | 1 | 2,04% | |
| Empati | Sangat Tinggi | $\geq 12,6-15$ | 0 | 0% | 74,15% |
| | Tinggi | $\geq 10,2 - 12,6$ | 2 | 4,08% | |
| | Sedang | $\geq 7,8-10,2$ | 5 | 10,20% | |
| | Rendah | $\geq 5,4-7,8$ | 2 | 4,08% | |
| | Sangat Rendah | $\geq 3-5,4$ | 1 | 2,04% | |
| Membina Hubungan | Sangat Tinggi | $\geq 33,6-40$ | 0 | 0% | 52,6% |
| | Tinggi | $\geq 27,2-33,6$ | 0 | 0% | |
| | Sedang | $\geq 20,8-27,2$ | 1 | 2,04% | |
| | Rendah | $\geq 14,4-20,8$ | 8 | 16,32% | |
| | Sangat Rendah | $\geq 8-14,4$ | 1 | 2,04% | |

Secara keseluruhan gambaran kecerdasan emosi pada tiap indikator menunjukkan perbedaan yang tidak jauh berbeda dari setiap indikatornya. Berdasarkan persentase tertinggi urutan pada indikator kecerdasan emosional adalah sebagai berikut: (1) indikator kesadaran diri (65,85%); (2) indikator mengelola emosi (58,71%); (3) indikator memanfaatkan emosi Secara produktif (68,71%); (4) indikator empati (74,15%); (5) indikator Membina Hubungan (52,6%).

Dalam hal ini, peneliti membagi peserta didik kedalam dua kelompok. Peserta didik kelas VIII A dijadikan sebagai kelompok eksperimen, sedangkan peserta didik Peserta didik kelas VIII B dijadikan sebagai kelompok kontrol.

2. Efektivitas *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017

a. Pelaksanaan *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dilakukan pada anggota kelompok eksperimen. Kegiatan tersebut dilaksanakan di ruang kelas MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. *Pretest* diberikan pada hari senin, 4 januari 2017 kepada seluruh peserta didik kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung yang tergabung pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam waktu yang bersamaan.

Pada tahap ini bertujuan untuk membina hubungan baik diawal pertemuan dengan peserta didik, serta memberikan pengarahan tentang penelitian yang akan dilakukan tentang efektivitas *assertive training* serta menggali informasi terkait kecerdasan emosional peserta didik dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil pelaksanaan *pretest* dapat dikatakan cukup lancar hal ini dapat dilihat dari seluruh peserta didik yang bersedia untuk mengisi instrumen penelitian yang dapat terisi sesuai dengan petunjuk pengisian. Kegiatan *pretest* dilaksanakan selama \pm 30 menit.

Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang akan diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* namun tetap dikontrol perkembangannya. Pelaksanaan konseling kelompok tersebut dilaksanakan dari tanggal 4 Januari-19 Januari 2016 dengan topik pembahasan yang berbeda pada tiap pertemuannya. Tahap-tahap yang dilakukan peneliti sebagai berikut:

a. Kelompok Eksperimen

1) Pertemuan 1

Hari/Tanggal : Rabu, 4 Januari 2017
Waktu : 12.30 WIB
Tempat : ruang kelas

Kegiatan konseling kelompok dibuka dengan mengucapkan salam. konselor mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok atas kesediaannya untuk mengikuti konseling kelompok. konselor memimpin doa dengan harapan supaya pelaksanaan konseling kelompok dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat. konselor mengawali untuk memulai perkenalan yang dilanjutkan oleh anggota kelompok secara bergantian meliputi nama, alamat dan hobi. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan pengertian, tujuan, manfaat, azas, norma, cara pelaksanaan serta peranan anggota kelompok dan konselor. Pada tahap pemulaan ini anggota kelompok terlihat cukup antusias. Selanjutnya konselor bersama dengan para anggota kelompok menetapkan kontrak waktu untuk melaksanakan konseling kelompok, waktu yang disepakati sekitar 45 menit untuk pertemuan konseling kelompok pada pertemuan pertama ini.

Pada tahap peralihan pemimpin kelompok mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok.

peneliti menanyakan kesiapan kepada seluruh anggota kelompok untuk memasuki tahap selanjutnya yakni tahap inti dalam konseling kelompok. Setelah dipastikan bahwa anggota terlihat siap untuk melangkah menuju tahap selanjutnya, kegiatan konseling kelompok pun dilanjutkan. Pada pertemuan pertama ini, Konselor memberikan rasional atau menjelaskan maksud penggunaan strategi tentang *assertive training* dan dilanjutkan dengan *pretest*. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan doa dan salam.

2) Pertemuan ke dua

Hari/Tanggal : Kamis, 5 Januari 2017

Waktu : 12.30 WIB

Tempat : Ruang BK

Kegiatan konseling kelompok pada tahap permulaan dibuka dengan mengucapkan salam. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok atas kehadirannya dan dilanjutkan dengan memimpin doa. Peneliti membahas secara singkat mengenai kegiatan konseling kelompok sebelumnya. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan kembali kepada anggota kelompok tentang pengertian, tujuan, proses, azas serta cara pelaksanaan konseling kelompok.

Selanjutnya peneliti bersama dengan anggota kelompok menetapkan kontrak waktu. Pada tahap permulaan ini anggota kelompok terlihat lebih rileks dibandingkan dengan konseling kelompok sebelumnya. Pada tahap peralihan, peneliti mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok. Setelah anggota kelompok dipastikan siap untuk melangkah menuju tahap berikutnya, kegiatan konseling kelompokpun dilanjutkan.

Pembahasan dan pemecahan masalah akan dilakukan oleh para anggota kelompok sesuai kesepakatan bersama. Peneliti berusaha sebisa mungkin dengan meyakinkan kepada para anggota kelompok bahwa pelaksanaan konseling kelompok ini dijamin kerahasiaannya. Satu persatu anggota kelompok bergantian mengungkapkan permasalahan emosional yang dialaminya meski masih terkesan grogi.

Pada tahap ini peneliti meminta konseli menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul. Hasil dari penawaaran ini diperoleh persetujuan dari semua peserta untuk melanjutkan ke tahap berikutnya.

3) Pertemuan Ke Tiga

Hari/Tanggal : Jumat, 6 Januari 2017

Waktu : 10:30 WIB

Tempat : Ruang BK

Pada tahap permulaan konseling kelompok dibuka dengan salam dan berdoa. Peneliti memberikan penjelasan singkat tentang kegiatan konseling kelompok. Pada pertemuan yang ke tiga ini peneliti mengemukakan topik yang telah ditentukan yaitu “kecerdasan emosi”. Dalam prakteknya, penelliti berperan sebagai lalu lintas yang sabar dan terbuka, aktif tapi tidak banyak bicara, karena anggota kelompoklah yang lebih aktif dalam memngemukakan pendapat mengenai hal-hal yang seharusnya dilakukan dalam menanggapi emois-emosi yag dirasakan sehingga pembahasan terlaksana secara bebas dan dinamis.

Pembagian pembahasan dalam tahap kegiatan layanan konseling kelompok dibagi berdasarkan lima indikasi seseorang yang memiliki kecerdasan emosional menurut Goleman antara lain ; (1) kesadaran diri; (2) mengelola emosi; (3) memanfaatkan emosi secara produktif; (4) empati; dan (5) membina hubungan.

Sebelumnya peneliti memberikan gambaran mengenai contoh sosok orang yang memiliki kemampuan mengenali diri sendiri. Dari gambaran ini, perserta kelompok terdorong untuk memberikan

contoh serupa atau pengalaman yang pernah ia temui di lingkungan mereka yang menggambarkan mengenai seseorang yang memiliki kemampuan mengenali diri sendiri.

. Dari pertemuan pertama ini anggota kelompok mengambil kesimpulan bahwa seseorang yang memiliki kemampuan mengenali diri sendiri bukan hanya terjadi ketika seseorang tersebut mengetahui potensi dan kelebihan-kelebihan yang dimiliki tetapi yang dimaksud dengan kemampuan mengenal diri sendiri juga mencakup pengenalan tentang kekurangan-kekurangan yang dimilikinya.

Tahap kegiatan ini Konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan. Selanjutnya peneliti dan anggota kelompok membahas waktu dan tempat untuk melaksanakan konseling kelompok berikutnya. Kegiatan konseling kelompok ditutup dengan do'a dan salam.



4) Pertemuan Ke Empat

Hari/Tanggal : Senin, 9 Januari 2017

Waktu : 10:30 WIB

Tempat : Ruang BK

Tahap ini diawali dengan salam dan berdoa bersama. Peneliti menjelaskan kembali mengenai kegiatan konseling kelompok (pengertian, tujuan, manfaat, asas, norma dan cara pelaksanaan) kepada seluruh anggota kelompok. Anggota dan peneliti menyepakati waktu yang akan ditempuh dalam konseling kelompok ini yaitu 45 menit. Pada tahap ini peneliti mengulas kembali mengenai kegiatan yang akan ditempuh. Peneliti memastikan kesiapan para anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan selanjutnya. Setelah dapat dipastikan bahwa anggota kelompok telah siap untuk melanjutkan kegiatan, kegiatan konseling kelompok pun dilanjutkan. Pada tahap kegiatan ini seluruh anggota kelompok membahas dan memecahkan masalah yang telah disepakati bersama. Tahap kegiatan layanan konseling kelompok pada pertemuan keempat dibahas Konselor memberi umpan balik secara

verbal, Pemberian model perilaku yang lebih baik, dan Pemberian penguat positif dan penghargaan

mengenai kemampuan kedua dan ketiga bagi seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yaitu kemampuan mengelola emosi dan memanfaatkan emosi secara produktif. Pada pertemuan keempat ini anggota kelompok lebih memusatkan perhatian pada pembahasan mengenai dampak-dampak yang timbul ketika seseorang tidak memiliki kemampuan mengendalikan gejala-gejala emosi negatif yang dirasakan.

5) Pertemuan kelima

Hari/Tanggal : Selasa, 10 Januari 2017

Waktu : 10:30 WIB

Tempat : Ruang BK

Tahap kegiatan layanan konseling kelompok pada pertemuan kelima dibahas mengenai kemampuan keempat bagi seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yaitu kemampuan untuk berempati. Pada pertemuan kelima ini peserta kelompok menganggap bahwa kemampuan ini sangat diperlukan bagi mereka sendiri. Hal ini disebabkan karena mereka menyadari sebagai makhluk sosial memang sudah selayaknya memiliki kemampuan berempati. Pada pertemuan ini peserta kelompok membicarakan hal-hal yang harus dilakukan seseorang untuk menunjukkan rasa empati. Dalam hal ini peserta menyimpulkan bahwa yang harus dilakukan untuk menunjukkan empati antara lain, tatapan mata yang tertuju pada seseorang yang sedang berbicara, sentuhan tangan (jika diperlukan), memberi respon, tidak memotong pembicaraan dan tidak menyalahkan, serta menerima sudut pandang orang lain.

Pada tahap pengakhiran Konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan salam dan doa setelah adanya kesepakatan waktu untuk pertemuan bimbingan kelompok selanjutnya.

6) Pertemuan Ke enam

Hari/Tanggal : Rabu, 11 Januari 2017

Waktu : 10:25 WIB

Tempat : Ruang BK

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan doa. Pemimpin kelompok menyampaikan sedikit tentang beberapa pertemuan yang telah ditempuh. Selanjutnya pemimpin kelompok memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan keenam ini. Pada tahap ini peneliti menjelaskan kembali tentang kegiatan yang akan ditempuh. Peneliti menanyakan kesiapan anggota untuk melanjutkan kegiatan konseling kelompok. Setelah seluruh anggota menyatakan siap, kegiatan konseling kelompok pun dilanjutkan. Pada tahap kegiatan ini Konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing.

Pada pertemuan ini peserta kelompok memunculkan permasalahan-permasalahan yang sering terjadi ditengah-tengah mereka. Seperti perselisihan, salah paham, persaingan tidak sehat dan lain-lain. Pada pertemuan ini masing-masing peserta kelompok menyadari bahwa permasalahan ini masih sering mereka alami. Salah satunya adalah bahwa mereka masih merasakan bahwa di antara teman-teman satu angkatan masih terjadi pengkotak-kotakan antar peserta didik. Terjadinya pengelompokan ini menyebabkan mereka merasa kesulitan untuk bekerjasama ketika mereka tidak tergabung dalam kelompok tersebut.

Dalam pertemuan ini, dinamika kelompok lebih terasa menonjol dikarenakan banyak pengalaman yang pernah dirasakan masing-masing anggota kelompok terkait permasalahan ini. Mereka menyimpulkan bahwa kemampuan membina hubungan sangat membutuhkan kemurahan hati bagi seseorang untuk tidak menjadi seorang yang egois. Hasilnya mereka memiliki tekad untuk lebih bisa untuk mengedepankan kepentingan bersama daripada kepentingan pribadi.

Setiap peserta diberikan kesempatan yang sama untuk memberikan pendapatnya mengenai topik pembahasan yang sedang dibahas. Kegiatan ini mampu menimbulkan suasana yang cukup hangat, anggota kelompok masing-masing memiliki pendapat yang beraneka ragam. Meskipun sering terjadi ketidaksepakatan antara masing-masing anggota kelompok mengenai pendapat –pendapat yang dikemukakan, hal ini tidak menimbulkan ketegangan atau

perselisihan diantara anggota kelompok. Dari sini terlihat bahwa dinamika kelompok sangat terlihat berkembang baik.

Pada tahap pegakhiran peneliti menyimpulkan kegiatan yang telah dilaksanakan dalam konseling kelompok. Anggota dan peneliti secara bersama-sama membahas kegiatan konseling kelompok untuk pertemuan selanjutnya. konseling kelompok ditutup dengan doa dan salam.

7) Pertemuan ke tujuh

Hari/Tanggal : Kamis, 12 Januari 2017

Waktu : 09:00 WIB

Tempat : Ruang BK

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan doa. Pemimpin kelompok menyampaikan sedikit tentang beberapa pertemuan yang telah ditempuh. Selanjutnya pemimpin kelompok memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan kelima ini. konselor memberikan tugas rumah pada konseli, dan meminta konseli mempraktikkan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Setiap peserta kelompok memberikan kesimpulan dan memberikan kesan-kesan tentang kegiatan konseling kelompok. Sebelum kelompok meninggalkan ruangan, konselor menghentikan program bantuan.

Setelah itu pertemuan diakhiri oleh pemimpin kelompok dengan mengucapkan wassalam dan ditutup dengan do'a. Dengan penuh keakraban seluruh peserta dan pemimpin kelompok saling bersalaman.

Hasil Pelaksanaan bimbingan kelompok adalah:

Kesan-kesan yang siswa sampaikan positif dalam menilai pelaksanaan layanan konseling kelompok ini. Mereka merasa mendapatkan manfaat dari pelaksanaan layanan konseling kelompok ini bagi masa depan mereka.

b. Kelompok Kontrol

1) Pertemuan Pertama

Hari/Tanggal : Selasa, 17 Januari 2017
Waktu : 11:30 WIB
Tempat : Ruang BK

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan doa. peneliti menyampaikan sedikit tentang konseling kelompok. selanjutnya peneliti membahas materi tentang kecerdasan emosional. Selanjutnya peneliti memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan pertama ini.

Pada tahap akhir peneliti menyimpulkan kegiatan yang telah ditempuh dalam kelompok. Pertemuan pertama ini diakhiri dengan salam dan doa.

2) Pertemuan Ke Dua.

Hari/Tanggal : Rabu, 18 Januari 2017
Waktu : 11:00 WIB
Tempat : Ruang BK

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan doa. peneliti mengulas sedikit tentang pertemuan yang dilaksanakan sebelumnya. Selanjutnya peneliti memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan kedua ini dan pertemuan kedua ini pertemuan yang terakhir untuk kelompok kontrol. Pada pertemuan terakhir ini anggota kelompok menyepakati membahas kembali topik tentang kecerdasan emosi.

Setiap anggota kelompok terlihat sangat senang. Pada tahap akhir pemimpin kelompok menyimpulkan kegiatan yang telah ditempuh dalam konseling kelompok. Pada pertemuan terakhir ini anggota dan pemimpin kelompok secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada peneliti dan diakhiri dengan salam dan doa.

b. Hasil Uji Efektivitas *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017

Efektivitas *Assertive Training* dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik dapat dilihat dari perbandingan hasil *gain score* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Sebelum dilakukan perbandingan *gain score*, terlebih dahulu dilakukan uji *t* untuk mengetahui pengaruh *assertive training* dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik.

1) Hasil Uji Efektivitas *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Secara Keseluruhan

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

(1) H_0 = Tidak efektifnya penggunaan *assertive training* dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

(2) H_a = Efektifnya penggunaan *assertive training* dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

(3) Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

$$H_0 : \mu_1 \neq \mu_0$$

$$H_1 : \mu_1 = \mu_0$$

Berdasarkan hasil uji *t independen sampel test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 18

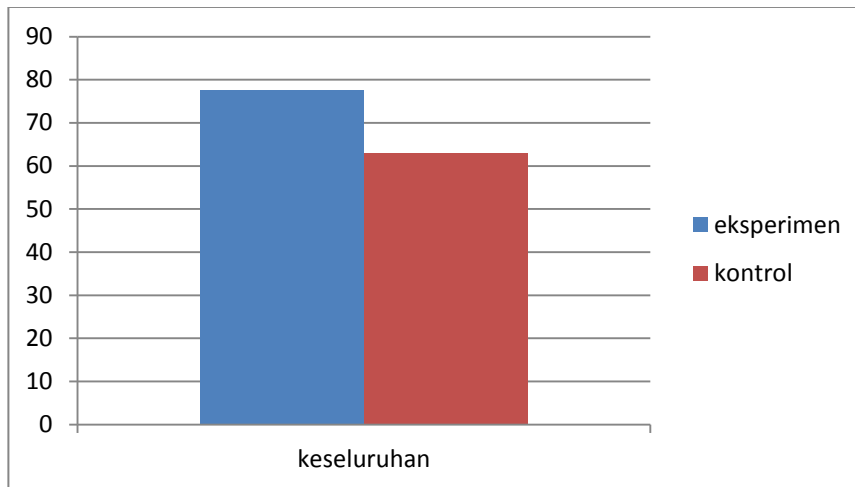
Hasil Uji *t* Independen Kecerdasan Emosional Peserta Didik
Kelompok Eksperimen dan Kontrol Secara Keseluruhan

Independent Samples Test

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|-------------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|----------|
| | F | Sig. | t | Df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | Lower | Upper |
| hasil Equal variances assumed | 2.337 | .144 | 14.003 | 18 | .000 | 14.50000 | 1.03548 | 12.32453 | 16.67547 |
| Equal variances not assumed | | | 14.003 | 15.854 | .000 | 14.50000 | 1.03548 | 12.30324 | 16.69676 |

Berdasarkan Tabel 18, diperoleh nilai Sig (0,000) $\geq \alpha$ (0,05), maka varians kedua kelompok tidak homogen, dan berdasarkan hasil perhitungan pengujian diperoleh t_{hitung} 17.708 pada derajat kebebasan (df) 18 kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} 0,05 = 2,101, maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ (17.708 \geq 2,101) atau nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 (0,000 \leq 0,005), ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, selain itu didapatkan

nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol ($77,5 \geq 63$). Jika dilihat dari nilai rata-rata, maka peningkatan kecerdasan emosional pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibanding dengan kelompok kontrol. Gambar 4 menunjukkan rata-rata peningkatan kecerdasan emosional peserta didik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.



Gambar 4

Grafik Peningkatan kecerdasan emosional Rata-Rata
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

- 2) Hasil Uji Efektivitas Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* Dalam Meningkatkan kecerdasan emosional Peserta Didik Pada Indikator kesadaran diri.

Hasil uji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik pada indikator kesadaran diri sebagai berikut.

Tabel 19

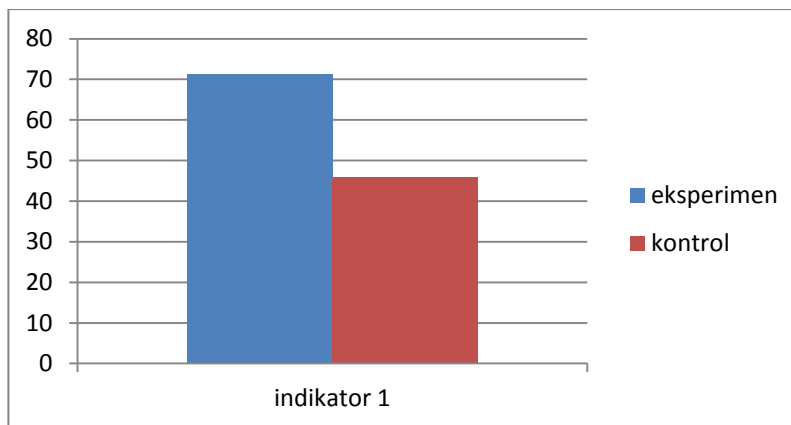
Hasil Uji t Independen kecerdasan emosional
Peserta Didik Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol
Pada Indikator Kesadaran Diri

Independent Samples Test

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|-------------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|---------|
| | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | Lower | Upper |
| hasil Equal variances assumed | .654 | .429 | 4.108 | 18 | .001 | 3.80000 | .92496 | 1.85673 | 5.74327 |
| Equal variances not assumed | | | 4.108 | 16.946 | .001 | 3.80000 | .92496 | 1.84803 | 5.75197 |

Berdasarkan Tabel 19 pada indikator kesadaran diri, hasil uji t independen kelompok eksperimen dan kontrol meningkat dan signifikan, karena memiliki nilai sig 2. Tailed $\leq 0,05$ ($0,001 \leq 0,05$). Jika dilihat dari rata-rata, maka peningkatan pada indikator kesadaran diri pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok

kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* pada kelompok eksperimen lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran diri peserta didik. Peningkatan indikator kesadaran diri peserta didik terlihat pada gambar berikut ini:



Gambar 5

Peningkatan Rata-Rata Kelompok Eksperimen dan Kontrol
Pada Indikator kesadaran diri

3) Hasil Uji Efektivitas *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Pada Indikator Mengelola Emosi.

Hasil uji efektivitas *assertive training* dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik pada indikator mengelola emosi sebagai berikut.

Tabel 20

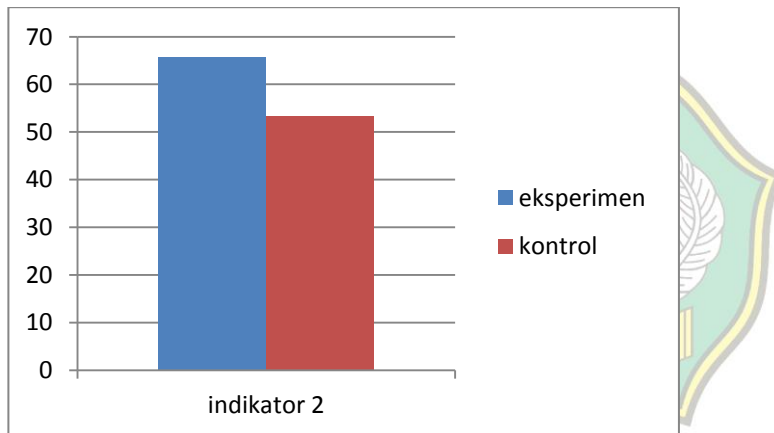
Hasil Uji t Independen Kecerdasan Emosi Peserta Didik Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol Pada Indikator Mengelola Emosi



Independent Samples Test

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|-------------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|---------|
| | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | Lower | Upper |
| hasil Equal variances assumed | .045 | .834 | 3.440 | 18 | .003 | 3.70000 | 1.07548 | 1.44049 | 5.95951 |
| Equal variances not assumed | | | 3.440 | 17.760 | .003 | 3.70000 | 1.07548 | 1.43830 | 5.96170 |

Berdasarkan Tabel 20 pada indikator mengelola emosional, hasil uji t independen kelompok eksperimen dan kontrol meningkat, karena memiliki nilai sig 2. Tailed > 0,05 ($0,003 \geq 0,05$). Namun, jika dilihat dari rata-rata, maka peningkatan pada indikator mengelola emosi pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol hal ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan *assertive training* pada kelompok eksperimen lebih efektif dalam meningkatkan mengelola emosi peserta didik. Peningkatan indikator mengelola emosi peserta didik terlihat pada gambar berikut ini:

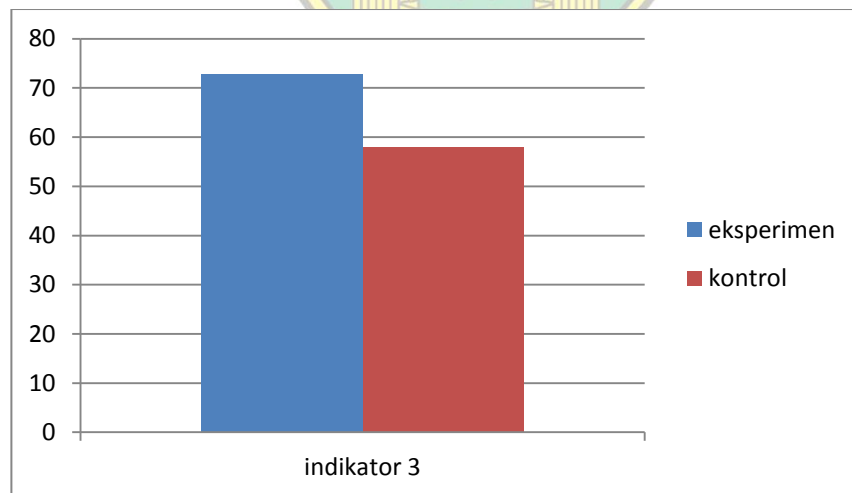


Gambar 6

Peningkatan Rata-Rata Kelompok Eksperimen dan Kontrol
Pada Indikator Mengelola Emosi

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------|------|-------|--------|------|---------|--------|--------|---------|
| hasil Equal variances assumed | .380 | .546 | 3.260 | 18 | .004 | 2.20000 | .67495 | .78199 | 3.61801 |
| Equal variances not assumed | | | 3.260 | 17.757 | .004 | 2.20000 | .67495 | .78059 | 3.61941 |

Berdasarkan Tabel 20 pada indikator memanfaatkan emosi secara produktif hasil uji *t* independen kelompok eksperimen dan kontrol meningkat namun tidak signifikan, karena memiliki nilai sig 2. Tailed > 0,05 ($0,004 \geq 0,05$). Namun, jika dilihat dari rata-rata, maka peningkatan pada indikator memanfaatkan emosi secara produktif pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol hal ini menunjukkan bahwa penerapan *assertive training* pada kelompok eksperimen lebih efektif dalam meningkatkan emosi secara produktif peserta didik. Peningkatan indikator memanfaatkan emosi secara produktif peserta didik terlihat pada gambar berikut ini.



Gambar 7

Peningkatan Rata-Rata Kelompok Eksperimen dan Kontrol
Pada Indikator Memanfaatkan Emosi dengan Produktif

5) Hasil Uji Efektivitas *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Pada Indikator Empati.

Hasil uji efektivitas *assertive training* dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik pada indikator empati adalah sebagai berikut:

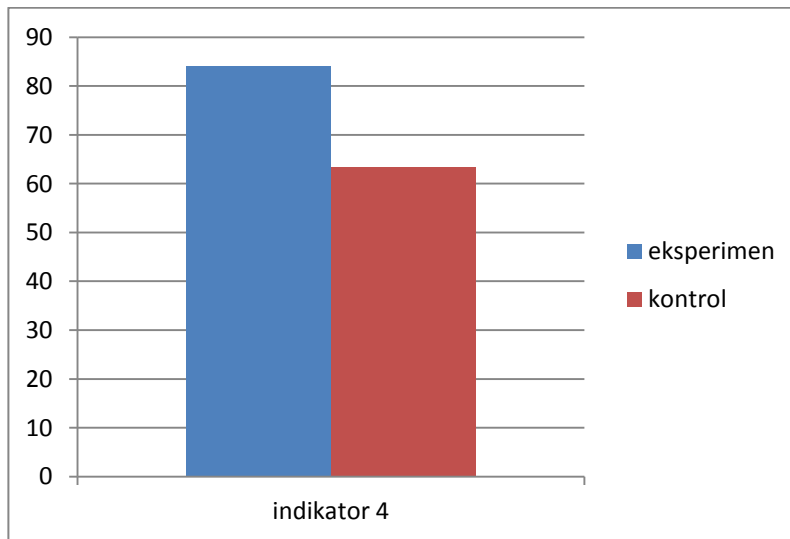
Tabel 22

Hasil Uji t Independen Kecerdasan Emosional Peserta Didik Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol Pada Indikator Empati

Independent Samples Test

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|-------------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|---------|
| | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | Lower | Upper |
| hasil Equal variances assumed | .368 | .552 | 3.832 | 18 | .001 | 3.10000 | .80898 | 1.40040 | 4.79960 |
| Equal variances not assumed | | | 3.832 | 17.024 | .001 | 3.10000 | .80898 | 1.39339 | 4.80661 |

Berdasarkan Tabel 22 pada indikator empati hasil uji *t* independen kelompok eksperimen dan kontrol meningkat namun tidak signifikan , karena memiliki nilai sig 2. Tailed > 0,05 ($0,001 \geq 0,05$). Namun, jika dilihat dari rata-rata, maka peningkatan pada indikator empati pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol hal ini menunjukkan bahwa penerapan *assertive training* pada kelompok eksperimen lebih efektif dalam meningkatkan empati peserta didik. Peningkatan indikator empati peserta didik terlihat pada gambar berikut ini:



Gambar 8

Peningkatan Rata-Rata Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Pada Indikator Empati

6) Hasil Uji Efektivitas *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Pada Indikator Membina Hubungan

Hasil uji efektivitas *Assertive training* dalam meningkatkan kecerdasan emosi peserta didik pada indikator membina hubungan adalah sebagai berikut:

Tabel 23

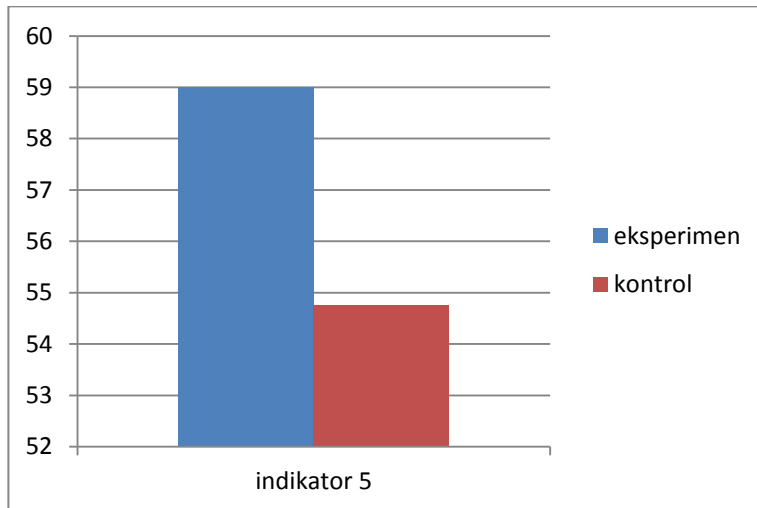
Hasil Uji t Independen Kecerdasan Emosi Peserta Didik Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol Pada Indikator Membina Hubungan



Independent Samples Test

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|-------------------------------|---|-------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|---------|
| | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | Lower | Upper |
| hasil Equal variances assumed | .000 | 1.000 | 6.090 | 18 | .000 | 4.20000 | .68961 | 2.75119 | 5.64881 |
| Equal variances not assumed | | | 6.090 | 17.961 | .000 | 4.20000 | .68961 | 2.75097 | 5.64903 |

Berdasarkan Tabel 23 pada indikator membina hubungan hasil uji *t* independen kelompok eksperimen dan kontrol meningkat namun tidak signifikan, karena memiliki nilai $\text{sig. 2. Tailed} > 0,05$ ($0,000 \geq 0,05$). Namun, jika dilihat dari rata-rata, maka peningkatan pada indikator membina hubungan pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol hal ini menunjukkan bahwa penerapan *assertive training* pada kelompok eksperimen lebih efektif dalam meningkatkan membina hubungan peserta didik. Peningkatan indikator mampu menyesuaikan diri peserta didik terlihat pada gambar berikut ini:



Gambar 9

Peningkatan Rata-Rata Kelompok Eksperimen dan Kontrol
Pada Indikator Membina Hubungan

7) Perbandingan Nilai *Pretest*, *Posttest*, dan *Gain Score*

Setelah dilakukan layanan *assertive training* didapat hasil *pretest*, *posttest*, dan *gain score* yang dapat dilihat pada tabel 24 sebagai berikut:

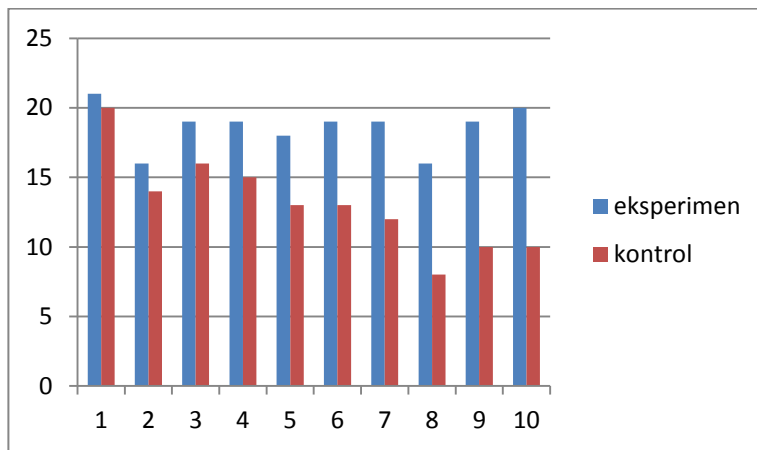
Tabel 24Deskripsi Data *Pretest*, *Posttest*, *Gain Score*

| Kelompok Eksperimen | | | | Kelompok Kontrol | | | |
|---------------------|----------------|-----------------|-------------------|------------------|----------------|-----------------|-------------------|
| No | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | <i>Gain Score</i> | No | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | <i>Gain Score</i> |
| 1 | 58 | 79 | 21 | 1 | 50 | 66 | 16 |
| 2 | 60 | 76 | 16 | 2 | 55 | 65 | 10 |
| 3 | 59 | 78 | 19 | 3 | 52 | 64 | 12 |
| 4 | 59 | 78 | 19 | 4 | 50 | 63 | 13 |
| 5 | 60 | 78 | 18 | 5 | 54 | 62 | 8 |
| 6 | 59 | 78 | 19 | 6 | 52 | 61 | 9 |
| 7 | 58 | 77 | 19 | 7 | 52 | 60 | 8 |
| 8 | 57 | 73 | 16 | 8 | 48 | 58 | 10 |
| 9 | 60 | 79 | 19 | 9 | 57 | 65 | 8 |
| 10 | 59 | 79 | 20 | 10 | 51 | 66 | 15 |
| Σ | 589 | 697 | 186 | Σ | 514 | 630 | 116 |
| R | 58.9 | 69.7 | 18.6 | R | 51.4 | 63.0 | 11.6 |

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama mengalami kenaikan, pada kelompok eksperimen ($58,9 \leq 69,7$) dan pada kelompok kontrol ($51,4 \leq 63,0$). Meskipun kedua kelompok sama-sama mengalami peningkatan, tetapi nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, hal ini dapat dilihat dari hasil *posttest* kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol ($69,7 \geq 63,0$). Maka, dapat disimpulkan

setelah pemberian layanan *assertive training* dalam menangani kecerdasan emosi peserta didik mengalami peningkatan.

Sedangkan untuk mengetahui kelompok mana yang lebih efektif menggunakan *assertive training* dapat dilihat dengan membandingkan rata-rata *gain score*. Pada tabel 28 terlihat bahwa rata-rata *gain score* kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada rata-rata *gain score* kelompok kontrol ($18,6 \geq 11,6$). Maka dapat disimpulkan bahwa dikatakan layanan *assertive training* lebih efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik.



Gambar 10

Grafik Peningkatan Kecerdasan Emosi

Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Untuk mengetahui kedua kelompok yang lebih efektif dapat dilihat dengan membandingkan rata-rata *gain score*. Pada gambar 10. Rata-rata *gain score* kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada rata-rata *gain score* kelompok kontrol dengan perbandingan $18,6 \geq 11,6$ Maka dapat dikatakan bahwa layanan *assertive training* lebih efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik dibandingkan dengan konseling kelompok tanpa *assertive training*.

B. Pembahasan

1. Pembahasan Umum Kecerdasan Emosional Peserta Didik di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan kecerdasan emosional peserta didik di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017, bahwa 10 peserta didik kelas VIII A dan 10 peserta didik kelas VIII B berada pada kategori rendah. Hal ini berdasarkan hasil *pretest* yang diberikan kepada 10 peserta didik kelas VIII A sebagai kelompok eksperimen dan 10 peserta didik kelas VIII B sebagai kelompok kontrol. Peserta didik kelompok eksperimen diberikan *treatment* lebih lanjut terkait dengan masalahnya, dan kepada peserta didik kelompok kontrol tidak diberikan *treatment*.

Peneliti menangani kecerdasan emosional peserta didik yang rendah dengan cara melatih peserta didik agar memiliki kesadaran diri, mampu mengelola emosi, mampu memanfaatkan emosi dengan baik, empati, dan membina hubungan baik dengan orang lain. Kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, dan menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memadu pikiran dan tindakan. Faktor penting yang dapat mempengaruhi terhadap prestasi seseorang adalah kecerdasan emosional.

Oleh karena itu, agar peserta didik memperoleh prestasi yang baik dan memiliki hubungan yang produktif, maka peneliti membantu peserta didik untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik yang berada pada kategori rendah menggunakan konseling kelompok dengan *assertive training*.

2. Efektivitas *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan setiap indikator antara kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan *assertive training* dan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan *assertive training* konseling kelompok dengan *assertive training* konseling kelompok dengan *assertive training* konseling kelompok dengan *assertive training* konseling kelompok dengan *assertive training* . Perbedaan setiap indikator tersebut adalah sebagai berikut:

a. Kesadaran Diri

Berdasarkan penyebaran angket kecerdasan emosional pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, keduanya mengalami peningkatan. Kelompok eksperimen meningkat dari 55,33% menjadi 71,33%. Sedangkan pada kelompok kontrol meningkat dari 44,67% menjadi 46%. Namun, kelompok eksperimen lebih besar peningkatannya dibandingkan dengan kelompok kontrol ($71,33\% > 46\%$). Maka dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan *assertive training* lebih efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik dibandingkan dengan konseling kelompok tanpa *assertive training*. Pada indikator ini, peserta didik sudah terlihat kecerdasan emosionalnya seperti, sadar akan kesalahannya, memahami tentang impian dan tujuannya, dan mampu membuat keputusan yang baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Goleman tentang ciri-ciri pribadi seseorang yang memiliki kecerdasan emosional diantaranya mengenal dan merasakan emosi diri sendiri, pengakuan diri, dan memahami faktor penyebab perasaan yang timbul.

b. Indikator Mengelola emosi

Berdasarkan penyebaran angket kecerdasan emosional pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, keduanya mengalami peningkatan. Kelompok eksperimen meningkat dari 48% menjadi 65,67%. Sedangkan pada kelompok kontrol meningkat dari 46,33% menjadi 53,33%. Namun, kelompok eksperimen lebih besar peningkatannya dibandingkan dengan kelompok kontrol ($65,67\% >$

53,33%). Maka dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan *assertive training* lebih efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik dibandingkan dengan konseling kelompok tanpa *assertive training*. Pada indikator ini, peserta didik sudah terlihat mampu menyesuaikan diri dengan teman-temannya dan mampu menjaga beban stres dengan cara meluangkan waktu mendengarkan musik. Hal ini sesuai dengan pendapat Daniel Goleman tentang beberapa ciri atau karakteristik individu yang memiliki kecerdasan emosional yaitu Mampu mengendalikan amarah secara lebih baik, memiliki kemampuan untuk mengatasi stres.

c. Indikator Memanfaatkan Emosi Secara Produktif

Berdasarkan penyebaran angket kecerdasan emosional pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, keduanya mengalami peningkatan. Kelompok eksperimen meningkat dari 58,67% menjadi 72,67%. Sedangkan pada kelompok kontrol meningkat dari 51,33% menjadi 58%. Namun, kelompok eksperimen lebih besar peningkatannya dibandingkan dengan kelompok kontrol ($72,6\% > 58\%$). Maka dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan *assertive training* lebih efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik dibandingkan dengan konseling kelompok tanpa *assertive training*. Pada indikator ini, peserta didik sudah berusaha untuk bersikap tanggung jawab dalam menyelesaikan masalah dan berusaha untuk menyelesaikan tugas. Hal ini sesuai dengan pendapat Goleman bahwa ciri memanfaatkan emosi secara produktif adalah memiliki rasa tanggung jawab, memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan, dan tidak bersikap impulsif.

d. Empati

Berdasarkan penyebaran angket kecerdasan emosional pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, keduanya mengalami peningkatan. Kelompok eksperimen meningkat dari 54,67% menjadi 84%. Sedangkan pada kelompok kontrol meningkat dari 52% menjadi 63,33%. Namun, kelompok eksperimen lebih besar peningkatannya dibandingkan dengan kelompok kontrol ($84\% > 63,33\%$). Maka dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan *assertive training* lebih efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik dibandingkan dengan konseling kelompok tanpa *assertive training*. Pada

indikator ini, peserta didik berusaha dapat memahami dan merasakan perasaan dan emosi orang lain tanpa melalui ekspresi wajah dan cara berbicara tanpa ikut terbawa emosi. Hal tersebut sesuai dengan ciri-ciri individu yang memiliki kecerdasan emosional yaitu individu yang memiliki kepekaan terhadap perasaan orang lain, mampu menerima sudut pandang orang lain, dan mampu mendengarkan orang lain.

e. Indikator Membina Hubungan

Berdasarkan penyebaran angket kecerdasan emosional pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, keduanya mengalami peningkatan. Kelompok eksperimen meningkat dari 48% menjadi 58%. Sedangkan pada kelompok kontrol meningkat dari 38,25% menjadi 54,75%. Namun, kelompok eksperimen lebih besar peningkatannya dibandingkan dengan kelompok kontrol ($58\% > 54,75\%$). Maka dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan *assertive training* lebih efektif untuk meningkatkan kecerdasan *assertive training*. Pada indikator ini, peserta didik sudah dapat bekerjasama dengan teman-temannya yang lain. Hal ini sesuai dengan unsur kecerdasan emosional yaitu memahami pentingnya membina hubungan dengan orang lain, dapat menyelesaikan konflik dengan orang lain, memiliki kemampuan berkomunikasi dengan orang lain, memiliki sikap tenggang rasa, memiliki perhatian terhadap kepentingan orang lain, dapat hidup selaras dengan kelompok, bersikap senang berbaur dan bersikap demokratis.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan dengan sebaik mungkin, namun peneliti menyadari betul bahwa masih banyak kekurangan dalam peneliti sebagai pemberi pelatihan dan materi tentang kecerdasan emosional. Peneliti juga mengalami beberapa hambatan yaitu, pada awal pertemuan peserta didik mengalami kesulitan dalam melaksanakan konseling kelompok, karena seluruh anggota kelompok belum pernah mengikuti kegiatan ini sebelumnya, sehingga mereka terlihat bingung. Untuk mengatasi kebingungan yang dialami pesertadidik sebagai anggota kelompok, secara perlahan peneliti memberikan penjelasan tentang konseling kelompok.

Selain keterbatasan tersebut, dimungkinkan juga ada jawaban yang tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dari peserta didik karena

alasan-alasan tertentu. Hal ini dikarenakan peserta didik dimungkinkan mencari aman dalam menjawab angket kecerdasan emosional ini. Namun peneliti sudah berusaha menjelaskan kepada peserta didik untuk jujur dalam menjawab butir-butir pernyataan angket tersebut yang sesuai dengan keadaan peserta didik yang sebenarnya, karena jawaban dari angket tersebut tidak akan berpengaruh pada nilai mata pelajaran apapun.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

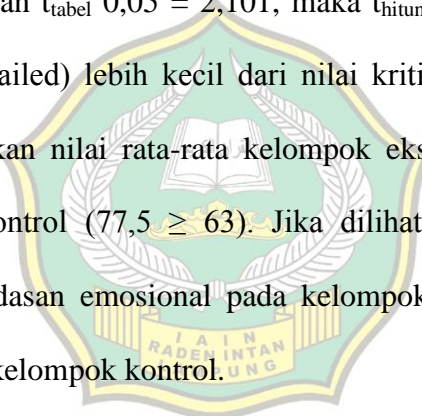
A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian “efektivitas *assertive training* dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017” maka diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecerdasan emosional peserta didik pada kelompok eksperimen dapat dilihat dari hasil *pretest* yang menunjukkan persentase rata-rata sebesar 58.9%. setelah mendapatkan *treatment* menggunakan konseling kelompok dengan *assertive training*, tingkat kecerdasan emosional peserta didik mengalami peningkatan. Hasil *posttest* menunjukkan hasil persentase rata-rata meningkat sebesar 77,5%.
2. Sedangkan pada kelompok kontrol sama-sama mengalami peningkatan. Hasil *pretest* menunjukkan persentase rata-rata sebesar 51,4%. setelah mengikuti konseling kelompok, tingkat kecerdasan emosional peserta didik mengalami peningkatan juga. Terlihat dari hasil *posttest* yang menunjukkan persentase rata-rata sebesar 63%.
3. Walaupun kedua keompok mengalami peningkatan, namun kelompok eksperimen lebih meningkat dibandingkan kelompok kontrol. Hal tersebut

dapat terlihat dari hasil posttest kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol ($77,5\% > 63\%$) yang menunjukkan bahwasanya konseling kelompok dengan *assertive training* efektif digunakan dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik.

4. Peningkatan kecerdasan emosional peserta didik melalui konseling kelompok dengan *assertive training* ini terbukti dari hasil uji *t*. Berdasarkan hasil pengujian diperoleh t_{hitung} 17,708 pada derajat kebebasan (df) 18 kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} $0,05 = 2,101$, maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($17,708 \geq 2,101$) atau nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ($0,000 \leq 0,005$). Selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol ($77,5 \geq 63$). Jika dilihat dari nilai rata-rata, maka peningkatan kecerdasan emosional pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibanding dengan kelompok kontrol.



B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran-saran kepada beberapa pihak yaitu :

1. Bagi Peserta Didik

Peserta didik perlu menumbuhkan hasrat, keinginan dan semangat untuk dapat aktif dalam proses berjalannya layanan konseling kelompok yang diberikan oleh guru bimbingan konseling sehingga peserta didik memiliki kecerdasan emosional.

2. Bagi Guru bimbingan dan konseling

Guru BK diharapkan dapat memanfaatkan layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling terutama layanan konseling kelompok dengan *assertive training* dalam upaya meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Kepada peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang kecerdasan emosional pada peserta didik hendaknya dapat memberikan solusi dengan pemberian *treatment* seperti *assertive training* untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik sebagai tindak lanjut dari layanan konseling kelompok pada peserta didik MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ary Ginanjar. 2005. *Emotional Spiritual Quotient*. Jakarta: Arga
- Akhmad sugianto,s.pd. 2013. *makalah teori pendekatan behavioral*. Th.2013
- Eukaristia, “Teknik Konseling Asertif Training (on-line)”, tersedia di:<http://animenekoi.blogspot.com/2012/05/teknik-konseling-asertif-training.html>(19 september 2016
- Goleman, Daniel (alih bahasa oleh T. Hermaya), 2003.*Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama
- Goleman, Daniel. 2002 *Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Goleman, Daniel. 2005. *Emotional Intellegence (terjemahan)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Goleman,Daniel. 2000. *Working With Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Gusti Sri Adnyani, Ni Ketut Suarni, Made Sulastri, “*penerapan model konseling client centered tehnik self understanding untuk mengembangkan kecerdasan emosional siswa kelas XC AP SMK Negeri 1 Singaraja*”, (Skripsi Program Sarjana Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja),h.3-4. (On-Line), Tersedia di: <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/781> (09 April 2016
- Hartono dkk, *Psikologi Konseling*, Jakarta, Kencana
- Latifah, Esti. 2009. *Penggunaan Layanan Bimbingan kelompok daklam Meningkatkan Kecerdasan Emosi Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Lampung Tahun Pelajaran 2008/2009*
- Latifatunnisa.2013 *Pengembangan kecerdasan emosional dalam pembelajaran pendidikan agama islam siswa kelas viii madrasah tsanawiyah negeri godean*

Mochammad Nursalim. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta Barat, Akademia Permata

Muhibbinsyah. 2010 *.Psikologi Pendidikan*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung

Ni Md Ayu Pitasari, dkk. *Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VII B SMP Negeri 3 Singaraja*. Jurusan Bimbingan Konseling, FIP Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, Indonesia

Nurdin, “*Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Sosial Siswa Di Sekolah*” (On-Line), Tersedia di:
http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR. ADMINISTRASI PENDIDIKAN/197907122005011-NURDIN/KARYA_ILMIAH_8.pdf (09 April 2016)

Shapiro, Lawrence E. 1998. *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Jakarta : Gramedia

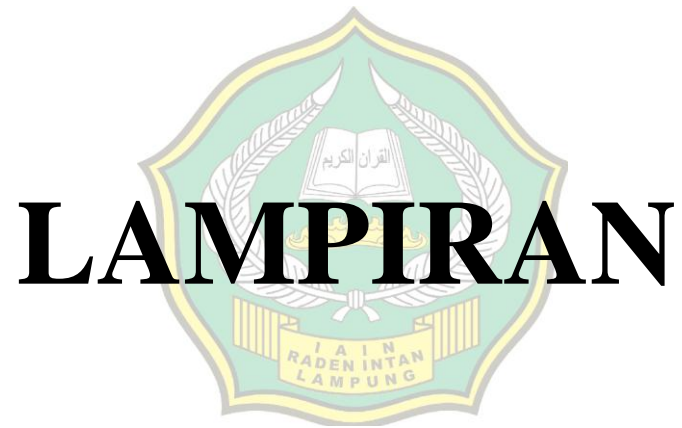
Sofyan S Willis. 2014. *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung, Alfabeta.

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, Alfabeta;Bandung

Sugiyono. 2012 *Statistika Untuk Penelitian*, Bandung, Alfabeta

Triana Nasir, *Pengujian Hipotesis Dua Sampel*, Tersedia:<http://allofyousearch.com/2014/11/pengujiankomparatifdua.html> [diakses 21 September]

Yusuf, Syamsu & Nurihsan, A. Juntika. 2006. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya



Indikator 1

Group Statistics

| perlakuan | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|------------------|----|---------|----------------|-----------------|
| hasil eksperimen | 10 | 10.7000 | 2.31181 | .73106 |
| kontrol | 10 | 6.9000 | 1.79196 | .56667 |



Independent Samples Test

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|-------------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|---------|
| | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | Lower | Upper |
| hasil Equal variances assumed | .654 | .429 | 4.108 | 18 | .001 | 3.80000 | .92496 | 1.85673 | 5.74327 |
| Equal variances not assumed | | | 4.108 | 16.946 | .001 | 3.80000 | .92496 | 1.84803 | 5.75197 |



Indikator 2

Group Statistics

| perlakuan | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|------------------|----|---------|----------------|-----------------|
| hasil eksperimen | 10 | 19.7000 | 2.54078 | .80346 |
| kontrol | 10 | 16.0000 | 2.26078 | .71492 |

Independent Samples Test

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|-------------------------------------|---|------|------------------------------|--------|---------------------|--------------------|--------------------------|---|---------|
| | F | Sig. | t | df | Sig. (2- tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | Lower | Upper |
| hasil Equal variances assumed | .045 | .834 | 3.440 | 18 | .003 | 3.70000 | 1.07548 | 1.44049 | 5.95951 |
| Equal variances not assumed | | | 3.440 | 17.760 | .003 | 3.70000 | 1.07548 | 1.43830 | 5.96170 |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------|------|-------|--------|------|---------|--------|--------|---------|
| hasil Equal variances assumed | .380 | .546 | 3.260 | 18 | .004 | 2.20000 | .67495 | .78199 | 3.61801 |
| Equal variances not assumed | | | 3.260 | 17.757 | .004 | 2.20000 | .67495 | .78059 | 3.61941 |



Indikator 4

Group Statistics

| perlakuan | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|------------------|----|---------|----------------|-----------------|
| hasil eksperimen | 10 | 12.6000 | 1.57762 | .49889 |
| kontrol | 10 | 9.5000 | 2.01384 | .63683 |

Independent Samples Test

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|-------------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|---------|
| | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | Lower | Upper |
| hasil Equal variances assumed | .368 | .552 | 3.832 | 18 | .001 | 3.10000 | .80898 | 1.40040 | 4.79960 |
| Equal variances not assumed | | | 3.832 | 17.024 | .001 | 3.10000 | .80898 | 1.39339 | 4.80661 |

| | | | | | | | | Lower | Upper |
|--------------------------------------|------|-------|-------|--------|------|---------|--------|---------|---------|
| hasil Equal variances assumed | .000 | 1.000 | 6.090 | 18 | .000 | 4.20000 | .68961 | 2.75119 | 5.64881 |
| Equal variances not assumed | | | 6.090 | 17.961 | .000 | 4.20000 | .68961 | 2.75097 | 5.64903 |



Hasil uji t keseluruhan

Group Statistics

| perlakuan | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|------------------|----|---------|----------------|-----------------|
| hasil eksperimen | 10 | 77.5000 | 1.84089 | .58214 |
| kontrol | 10 | 63.0000 | 2.70801 | .85635 |



Independent Samples Test

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|-------------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|----------|
| | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | Lower | Upper |
| hasil Equal variances assumed | 2.337 | .144 | 14.003 | 18 | .000 | 14.50000 | 1.03548 | 12.32453 | 16.67547 |
| Equal variances not assumed | | | 14.003 | 15.854 | .000 | 14.50000 | 1.03548 | 12.30324 | 16.69676 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item- Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|----------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--|
| BUTIR_1 | 152.5000 | 464.259 | .415 | .860 |
| BUTIR_2 | 152.4000 | 446.593 | .768 | .853 |
| BUTIR_3 | 152.2333 | 447.013 | .794 | .852 |
| BUTIR_4 | 152.4667 | 459.568 | .607 | .857 |
| BUTIR_5 | 152.7667 | 477.357 | .300 | .863 |
| BUTIR_6 | 152.8000 | 469.683 | .449 | .860 |
| BUTIR_7 | 153.3000 | 485.734 | .117 | .866 |
| BUTIR_8 | 151.8000 | 480.924 | .236 | .864 |
| BUTIR_9 | 151.4333 | 484.116 | .288 | .863 |
| BUTIR_10 | 152.2333 | 505.771 | -.211 | .872 |
| BUTIR_11 | 152.4333 | 469.357 | .408 | .860 |
| BUTIR_12 | 152.8333 | 467.592 | .391 | .861 |
| BUTIR_13 | 152.7000 | 480.976 | .350 | .862 |
| BUTIR_14 | 151.9667 | 486.309 | .100 | .867 |
| BUTIR_15 | 153.2333 | 490.185 | .048 | .868 |
| BUTIR_16 | 152.9333 | 482.064 | .243 | .863 |
| BUTIR_17 | 152.3667 | 473.206 | .405 | .861 |
| BUTIR_18 | 153.2333 | 495.013 | -.029 | .869 |
| BUTIR_19 | 152.2000 | 501.407 | -.140 | .870 |
| BUTIR_20 | 152.7333 | 452.340 | .724 | .854 |
| BUTIR_21 | 153.5000 | 497.983 | -.077 | .870 |
| BUTIR_22 | 152.3333 | 472.920 | .324 | .862 |
| BUTIR_23 | 152.7667 | 483.771 | .186 | .864 |
| BUTIR_24 | 152.5333 | 469.982 | .490 | .859 |
| BUTIR_25 | 152.4667 | 445.982 | .845 | .852 |
| BUTIR_26 | 152.5000 | 455.431 | .736 | .855 |

| | | | | |
|----------|----------|---------|-------|------|
| BUTIR_27 | 152.5333 | 447.430 | .774 | .853 |
| BUTIR_28 | 151.6333 | 477.275 | .384 | .861 |
| BUTIR_29 | 152.8000 | 500.855 | -.114 | .872 |
| BUTIR_30 | 151.6000 | 482.938 | .204 | .864 |
| BUTIR_31 | 152.4667 | 461.361 | .574 | .857 |
| BUTIR_32 | 152.3333 | 449.954 | .803 | .853 |
| BUTIR_33 | 152.2333 | 492.392 | .022 | .867 |
| BUTIR_34 | 153.0333 | 489.895 | .058 | .867 |
| BUTIR_35 | 152.7000 | 470.424 | .413 | .860 |
| BUTIR_36 | 152.0667 | 505.582 | -.218 | .871 |
| BUTIR_37 | 152.4000 | 451.076 | .840 | .853 |
| BUTIR_38 | 152.5333 | 518.878 | -.416 | .876 |
| BUTIR_39 | 152.4000 | 490.110 | .063 | .867 |
| BUTIR_40 | 152.4667 | 455.223 | .824 | .854 |
| BUTIR_41 | 152.6000 | 471.076 | .376 | .861 |
| BUTIR_42 | 152.8667 | 453.706 | .668 | .855 |
| BUTIR_43 | 151.6667 | 489.402 | .120 | .865 |
| BUTIR_44 | 151.7667 | 484.944 | .187 | .864 |
| BUTIR_45 | 152.6000 | 454.524 | .696 | .855 |
| BUTIR_46 | 152.6333 | 470.516 | .396 | .861 |

ANGKET KECERDASAN EMOSI

A. Identifikasi Responden

Nama :
Jenis Kelamin :
Usia :
Kelas/Sekolah :

B. Petunjuk pengisian angket

Berikut ini terdapat pernyataan-pernyataan yang menggambarkan diri anda tentang emosi peserta didik. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti dan berilah tanda silang (√) pada kolom salah satu jawaban yang paling sesuai menggambarkan emosi, perasaan, pikiran, atau perilaku anda. Hasil angket ini tidak akan mempengaruhi penilaian terhadap kemampuan adik-adik dan akan terjaga kerahasiaannya. Apabila ada ketidakjelasan pada pernyataan mohon ditanyakan kepada petugas pengumpulan data.

Keterangan Alternatif Jawaban :

S: Setuju **SS: sangat setuju** **RG: Ragu-ragu** **TS: Tidak setuju**

STS: Sangat Tidak Setuju

Atas segala perhatian, kesediaan dan bantuan adik-adik saya ucapkan terimakasih.

| No. | Pernyataan | S | SS | RG | TS | STS |
|-----|---|---|----|----|----|-----|
| 1. | Dalam kondisi frustrasi saya dapat mengetahui penyebabnya | | | | | |
| 2. | Saya lega jika kesalahan saya sudah dimaafkan | | | | | |
| 3. | Ketika saya merasa bersalah, saya akan segera minta maaf | | | | | |
| 4. | Dalam kondisi frustrasi saya tidak dapat mengetahui penyebabnya | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| 5. | Ketika saya merasa bersalah, saya tidak akan minta maaf | | | | | |
| 6. | Saya mampu menjaga beban stres dengan cara meluangkan waktu mendengarkan music | | | | | |
| 7. | mengabaikan perasaan kesepian yang saya rasakan ketika bersama teman-teman | | | | | |
| 8. | Saya tidak mampu menjaga beban stres | | | | | |
| 9. | Meskipun sedang mengalami masalah, saya mampu memusatkan perhatian pada pekerjaan yang sedang saya lakukan | | | | | |
| 10. | Saya tidak mampu mengucapkan selamat kepada saingan saya ketika ia lebih berhasil dari pada saya | | | | | |
| 11. | Saya selalu terbuka terhadap saran maupun kritikan yang berasal dari orang lain | | | | | |
| 12. | Saya adalah orang yang mudah tergugah hatinya ketika ada orang lain yang mengalami musibah | | | | | |
| 13. | Saya dapat menjadi pendengar yang baik dengan siapapun saya bicara | | | | | |
| 14. | Saya selalu tertutup terhadap saran maupun kritikan yang berasal dari orang lain | | | | | |
| 15. | Saya memahami bahwa setiap individu membutuhkan orang lain | | | | | |
| 16. | Saya dapat membalas kritikan orang dengan kata-kata yang baik | | | | | |
| 17. | Saya menghargai segala perbedaan yang terjadi ditengah-tengah masyarakat | | | | | |
| 18. | Saya mampu bekerjasama dengan baik dalam suatu tim | | | | | |
| 19. | Saya tidak dapat membalas kritikan orang dengan kata-kata yang baik | | | | | |
| 20. | Saya tidak mampu membuka percakapan dengan orang yang baru saya kenal | | | | | |
| 21. | Saya tidak dapat dengan mudah beradaptasi dalam lingkungan baru | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| 22. | Saya tidak mampu bekerjasama dengan baik dalam suatu tim | | | | | |
| 23. | Saya merasa malas jika mengajak teman-teman untuk merayakan setiap keberhasilan yang telah dilalui bersama | | | | | |



DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK KELAS EKSPERIMEN

| NO | NAMA | KELAS | TANDA TANGAN | | | | | |
|----|------|--------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | | | pertemuan 1 | pertemuan 2 | pertemuan 3 | pertemuan 4 | pertemuan 5 | pertemuan 6 |
| 1 | AS | VIII A | | | | | | |
| 2 | AI | VIII A | | | | | | |
| 3 | AR | VIII A | | | | | | |
| 4 | EA | VIII A | | | | | | |
| 5 | FM | VIII A | | | | | | |
| 6 | QA | VIII A | | | | | | |
| 7 | SFT | VIII A | | | | | | |
| 8 | SF | VIII A | | | | | | |
| 9 | WRA | VIII A | | | | | | |
| 10 | TAR | VIII A | | | | | | |

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK KELAS KONTROL

| NO | NAMA | KELAS | TANDA TANGAN | | | | | |
|----|------|--------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | | | pertemuan 1 | pertemuan 2 | pertemuan 3 | pertemuan 4 | pertemuan 5 | pertemuan 6 |
| 1 | MHD | VIII B | | | | | | |
| 2 | DA | VIII B | | | | | | |
| 3 | IA | VIII B | | | | | | |
| 4 | CD | VIII B | | | | | | |
| 5 | MDI | VIII B | | | | | | |
| 6 | RAF | VIII B | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|-----|--------|--|--|--|--|--|--|
| 7 | MIH | VIII B | | | | | | |
| 8 | HD | VIII B | | | | | | |
| 9 | BM | VIII B | | | | | | |
| 10 | FNL | VIII B | | | | | | |



PRETEST KELOMPOK KONTROL

| Nama | Kesadaran Diri | | | | TOT | Mengelola Emosi | | | | | | | | TOT | Memfaatkan Emosi Secara Produktif | | | | TOT | Empati | | | | TOT | Membina Hubungan | | | | | | | | | | TOT | Jumlah | Kriteria | | | |
|------|----------------|----|----|----|-----|-----------------|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----------------------------------|-------|----|----|-----|--------|----|----|----|-----|------------------|----|-----|-------|----|----|----|-----|-----|-----|--------|--------|----------|-----|-----|--|
| | 1 | | | | | 2 | | | | | | | | | 3 | | | | | 4 | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | Σ | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Σ | 10 | | 11 | 12 | Σ | 13 | | 14 | 15 | Σ | 16 | | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | Σ | | | | | | | | |
| MHD | 1 | 2 | 3 | 6 | 6 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 15 | 15 | 2 | 2 | 1 | 5 | 5 | 4 | 1 | 4 | 9 | 9 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 14 | 14 | 49 | rendah | | | | | |
| DA | 2 | 3 | 4 | 9 | 9 | 5 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 19 | 19 | 4 | 2 | 2 | 8 | 8 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 14 | 14 | 54 | rendah | | | | | |
| IA | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 12 | 12 | 3 | 2 | 3 | 8 | 8 | 1 | 4 | 5 | 10 | 10 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 16 | 16 | 52 | rendah | | | | | |
| CD | 2 | 1 | 3 | 6 | 6 | 3 | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 12 | 12 | 3 | 2 | 4 | 9 | 9 | 3 | 1 | 4 | 8 | 8 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 13 | 13 | 48 | rendah | | | | | |
| MDI | 2 | 3 | 2 | 7 | 7 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 11 | 11 | 4 | 3 | 4 | 11 | 11 | 4 | 2 | 3 | 9 | 9 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 16 | 16 | 54 | rendah | | | | | |
| RAF | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 2 | 4 | 16 | 16 | 3 | 2 | 3 | 8 | 8 | 1 | 2 | 4 | 7 | 7 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 2 | 5 | 17 | 17 | 52 | rendah | | | | | |
| MIH | 2 | 3 | 3 | 8 | 8 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 14 | 14 | 3 | 2 | 2 | 7 | 7 | 3 | 3 | 2 | 8 | 8 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 15 | 15 | 52 | rendah | | | | | |
| HD | 2 | 3 | 2 | 7 | 7 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 13 | 13 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 8 | 8 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 13 | 13 | 45 | rendah | | | | | |
| BM | 1 | 3 | 4 | 8 | 8 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 14 | 14 | 3 | 3 | 3 | 9 | 9 | 2 | 3 | 4 | 9 | 9 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 17 | 17 | 57 | rendah | | | | | |
| FNL | 2 | 1 | 3 | 6 | 6 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 13 | 13 | 3 | 2 | 3 | 8 | 8 | 1 | 3 | 2 | 6 | 6 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 5 | 18 | 18 | 51 | rendah | | | | | |
| | 17 | 23 | 27 | 67 | 67 | 30 | 16 | 17 | 28 | 24 | 24 | 139 | 139 | 30 | 21 | 26 | 77 | 77 | 23 | 22 | 33 | 78 | 78 | 17 | 20 | 17 | 23 | 16 | 16 | 16 | 28 | 153 | 153 | 514 | | | | | | |
| | 44.67 | | | | 67 | 46.33 | | | | | | | | 139 | 139 | 51.33 | | | | 77 | 77 | 52 | | | | 78 | 78 | 38.25 | | | | | | | | | | 153 | 514 | |
| | 44.67 | | | | 67 | 46.33 | | | | | | | | 139 | 139 | 51.33 | | | | 77 | 77 | 52 | | | | 78 | 78 | 38.25 | | | | | | | | | | 153 | 514 | |
| | 44.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 514 | | | | | | | | | | | | | |

POSTTEST KELOMPOK EKSPERIMEN

PRETEST KELOMPOK EKSPERIMEN

POSTTEST KELOMPOK KONTROL

| Nama | Kesadaran Diri | | | | TOT | Mengelola Emosi | | | | | | | | TOT | Memfaatkan Emosi Secara Produktif | | | | TOT | Empati | | | | TOT | Membina Hubungan | | | | | | | | | | TOT | Jumlah | Kriteria | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----------------|----|----|----|-----|-----------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----------------------------------|----|----|-------|-----|--------|----|-------|-------|-----|------------------|----|----|-------|-----|----|----|-----|-----|-----|--------|--------|----------|-----|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | 1 | | | | | 2 | | | | | | | | | 3 | | | | | 4 | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | Σ | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Σ | 10 | | 11 | 12 | Σ | 13 | | 14 | 15 | Σ | 16 | | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | Σ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MHD | 2 | 2 | 3 | 7 | 7 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 19 | 19 | 3 | 2 | 3 | 8 | 8 | 2 | 2 | 3 | 7 | 7 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 5 | 25 | 25 | 66 | SEDANG | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DA | 4 | 3 | 3 | 10 | 10 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 15 | 15 | 1 | 5 | 5 | 11 | 11 | 3 | 3 | 2 | 8 | 8 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 5 | 21 | 21 | 65 | SEDANG | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| IA | 1 | 2 | 3 | 6 | 6 | 4 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 15 | 15 | 3 | 4 | 4 | 11 | 11 | 3 | 3 | 4 | 10 | 10 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 5 | 5 | 22 | 22 | 64 | SEDANG | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CD | 4 | 3 | 3 | 10 | 10 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 14 | 14 | 2 | 3 | 3 | 8 | 8 | 2 | 4 | 3 | 9 | 9 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 | 22 | 22 | 63 | SEDANG | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MDI | 2 | 1 | 3 | 6 | 6 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 14 | 14 | 3 | 3 | 3 | 9 | 9 | 2 | 3 | 4 | 9 | 9 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 24 | 24 | 62 | SEDANG | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| RAF | 3 | 1 | 2 | 6 | 6 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 17 | 17 | 3 | 3 | 3 | 9 | 9 | 3 | 3 | 3 | 9 | 9 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 5 | 20 | 20 | 61 | SEDANG | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MIH | 1 | 2 | 2 | 5 | 5 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 14 | 14 | 3 | 2 | 2 | 7 | 7 | 5 | 5 | 3 | 13 | 13 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 5 | 21 | 21 | 60 | SEDANG | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| HD | 2 | 2 | 1 | 5 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 1 | 3 | 19 | 19 | 2 | 3 | 2 | 7 | 7 | 2 | 3 | 3 | 8 | 8 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 19 | 19 | 58 | SEDANG | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BM | 2 | 3 | 2 | 7 | 7 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 19 | 19 | 3 | 3 | 3 | 9 | 9 | 3 | 3 | 3 | 9 | 9 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 21 | 21 | 65 | SEDANG | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FNL | 2 | 2 | 3 | 7 | 7 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 14 | 14 | 3 | 3 | 2 | 8 | 8 | 5 | 4 | 4 | 13 | 13 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 5 | 24 | 24 | 66 | SEDANG | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 23 | 21 | 25 | 69 | 69 | 33 | 19 | 26 | 28 | 26 | 28 | 160 | 160 | 26 | 31 | 30 | 87 | 87 | 30 | 33 | 32 | 95 | 95 | 25 | 26 | 20 | 28 | 22 | 25 | 28 | 45 | 219 | 219 | 630 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 46 | | | 69 | 69 | 53.33 | | | | | 160 | 160 | 58 | | | 87 | 87 | 63.33 | | | 95 | 95 | 54.75 | | | | | 219 | 219 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 46 | | | | 69 | 53.33 | | | | | | | | 160 | 160 | 58 | | | | 87 | 87 | 63.33 | | | | 95 | 95 | 54.75 | | | | | | | | | | 219 | 219 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 54.78 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Nama | Kesadaran Diri | | | | TOT | Mengelola Emosi | | | | | | | TOT | Memanfaatkan Emosi Secara Produktif | | | | TOT | Empati | | | | TOT | Membina Hubungan | | | | | | | | | TOT | Jumlah | Kriteria |
|-------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------------|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|------------------|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|--------|----------|
| | 1 | | | | | 2 | | | | | | | | 3 | | | | | 4 | | | | | 5 | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | Σ | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Σ | | 10 | 11 | 12 | Σ | | 13 | 14 | 15 | Σ | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | Σ | | | |
| Akhwatus solehah | 2 | 4 | 4 | 10 | 10 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 26 | 26 | 3 | 5 | 3 | 11 | 11 | 4 | 5 | 2 | 11 | 11 | 5 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 5 | 4 | 22 | 22 | 80 | tinggi |
| M. arif alamsyah | 1 | 4 | 4 | 9 | 9 | 4 | 5 | 1 | 5 | 4 | 4 | 23 | 23 | 5 | 5 | 5 | 15 | 15 | 4 | 5 | 4 | 13 | 13 | 1 | 5 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 5 | 24 | 24 | 84 | tinggi |
| M. hadi darmawan | 1 | 2 | 3 | 6 | 6 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 15 | 15 | 2 | 2 | 1 | 5 | 5 | 4 | 1 | 4 | 9 | 9 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 14 | 14 | 49 | rendah |
| Dyah ayu | 2 | 3 | 4 | 9 | 9 | 5 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 19 | 19 | 4 | 2 | 2 | 8 | 8 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 14 | 14 | 54 | rendah |
| Indah afriansyah | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 12 | 12 | 3 | 2 | 3 | 8 | 8 | 1 | 4 | 5 | 10 | 10 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 16 | 16 | 52 | rendah |
| Yesi susilawati | 2 | 5 | 5 | 12 | 12 | 5 | 4 | 1 | 3 | 3 | 5 | 21 | 21 | 3 | 5 | 5 | 13 | 13 | 5 | 5 | 5 | 15 | 15 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 4 | 17 | 17 | 78 | SEDANG |
| Taufik hidayat | 5 | 3 | 3 | 11 | 11 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 17 | 17 | 3 | 4 | 5 | 12 | 12 | 5 | 3 | 4 | 12 | 12 | 2 | 3 | 2 | 5 | 2 | 3 | 5 | 4 | 26 | 26 | 78 | SEDANG |
| Galuh tri ayuni | 2 | 4 | 4 | 10 | 10 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 22 | 22 | 5 | 1 | 3 | 9 | 9 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 5 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 5 | 25 | 25 | 78 | SEDANG |
| Bella cantika adheva | 2 | 3 | 3 | 8 | 8 | 3 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 23 | 23 | 3 | 5 | 3 | 11 | 11 | 5 | 3 | 4 | 12 | 12 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 25 | 25 | 79 | tinggi |
| Cici denita | 2 | 1 | 3 | 6 | 6 | 3 | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 12 | 12 | 3 | 2 | 4 | 9 | 9 | 3 | 1 | 4 | 8 | 8 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 13 | 13 | 48 | rendah |
| Amelia nur 'aini | 3 | 5 | 4 | 12 | 12 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 23 | 23 | 3 | 4 | 3 | 10 | 10 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 22 | 22 | 79 | tinggi |
| Putri dyah miftakhu j. | 2 | 5 | 4 | 11 | 11 | 3 | 3 | 1 | 2 | 5 | 3 | 17 | 17 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 5 | 5 | 5 | 15 | 15 | 1 | 5 | 2 | 5 | 3 | 3 | 2 | 4 | 25 | 25 | 80 | tinggi |
| Anti markhatus sholeha | 5 | 5 | 5 | 15 | 15 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 16 | 16 | 3 | 3 | 5 | 11 | 11 | 5 | 5 | 4 | 14 | 14 | 3 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 3 | 5 | 24 | 24 | 80 | tinggi |
| Rahma muhbatul f. | 3 | 5 | 4 | 12 | 12 | 3 | 3 | 1 | 2 | 5 | 3 | 17 | 17 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 2 | 5 | 1 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 27 | 27 | 80 | tinggi |
| M. dzaky rmansyah | 2 | 3 | 2 | 7 | 7 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 11 | 11 | 4 | 3 | 4 | 11 | 11 | 4 | 2 | 3 | 9 | 9 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 16 | 16 | 54 | rendah |
| Rizki Arifyan | 5 | 5 | 5 | 15 | 15 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 16 | 16 | 3 | 3 | 5 | 11 | 11 | 5 | 5 | 4 | 14 | 14 | 3 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 23 | 23 | 79 | tinggi |
| Rizki mubarak | 2 | 5 | 4 | 11 | 11 | 3 | 3 | 1 | 2 | 5 | 3 | 17 | 17 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 5 | 5 | 5 | 15 | 15 | 1 | 5 | 2 | 5 | 3 | 3 | 1 | 4 | 24 | 24 | 79 | tinggi |
| Renaldi dwi putra | 3 | 5 | 4 | 12 | 12 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 23 | 23 | 3 | 4 | 3 | 10 | 10 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 22 | 22 | 79 | tinggi |
| Raihan abdul fattah | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 2 | 4 | 16 | 16 | 3 | 2 | 3 | 8 | 8 | 1 | 2 | 4 | 7 | 7 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 2 | 5 | 17 | 17 | 52 | rendah |
| Muhammad ikhsan habibi | 2 | 3 | 3 | 8 | 8 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 14 | 14 | 3 | 2 | 2 | 7 | 7 | 3 | 3 | 2 | 8 | 8 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 15 | 15 | 52 | RENDAH |
| Hendrik | 2 | 3 | 2 | 7 | 7 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 13 | 13 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 8 | 8 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 13 | 13 | 45 | rendah |
| Bintang maulana | 1 | 3 | 4 | 8 | 8 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 14 | 14 | 3 | 3 | 3 | 9 | 9 | 2 | 3 | 4 | 9 | 9 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 17 | 17 | 57 | rendah |
| Egis permana putra | 2 | 5 | 5 | 12 | 12 | 5 | 4 | 1 | 3 | 3 | 5 | 21 | 21 | 3 | 5 | 5 | 13 | 13 | 5 | 5 | 5 | 15 | 15 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 1 | 5 | 5 | 22 | 22 | 83 | tinggi |
| Fajri nur laili | 2 | 1 | 3 | 6 | 6 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 13 | 13 | 3 | 2 | 3 | 8 | 8 | 1 | 3 | 2 | 6 | 6 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 5 | 18 | 18 | 51 | rendah |
| Febrian rahmat kurnia | 5 | 5 | 5 | 15 | 15 | 5 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 21 | 21 | 2 | 4 | 5 | 11 | 11 | 5 | 5 | 5 | 15 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 22 | 22 | 84 | tinggi |
| AFIINI QURROTA | 2 | 4 | 4 | 10 | 10 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 26 | 26 | 3 | 5 | 3 | 11 | 11 | 4 | 5 | 2 | 11 | 11 | 4 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 5 | 21 | 21 | 79 | tinggi |
| AISYAH PUTRI | 1 | 4 | 4 | 9 | 9 | 4 | 5 | 1 | 5 | 4 | 4 | 23 | 23 | 5 | 5 | 5 | 15 | 15 | 4 | 5 | 4 | 13 | 13 | 1 | 4 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 5 | 23 | 23 | 83 | tinggi |
| AJAT SURYANA | 3 | 2 | 3 | 8 | 8 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 14 | 14 | 3 | 2 | 2 | 7 | 7 | 2 | 3 | 2 | 7 | 7 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3 | 22 | 22 | 58 | rendah |
| AKBAR INDRANA | 5 | 5 | 5 | 15 | 15 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 14 | 14 | 1 | 2 | 4 | 7 | 7 | 3 | 2 | 2 | 7 | 7 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 17 | 17 | 60 | rendah |
| ALFENDRA RAHMAN | 2 | 2 | 4 | 8 | 8 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 14 | 14 | 3 | 3 | 3 | 9 | 9 | 2 | 2 | 3 | 7 | 7 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 5 | 5 | 21 | 21 | 59 | rendah |
| ARYA PANGQIBAN | 2 | 5 | 5 | 12 | 12 | 5 | 4 | 1 | 3 | 3 | 5 | 21 | 21 | 3 | 5 | 5 | 13 | 13 | 5 | 5 | 5 | 15 | 15 | 1 | 3 | 4 | 5 | 1 | 1 | 5 | 1 | 21 | 21 | 82 | tinggi |
| ECHA AMELIA | 5 | 3 | 3 | 11 | 11 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 14 | 14 | 2 | 4 | 5 | 9 | 9 | 2 | 3 | 1 | 6 | 6 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 19 | 19 | 59 | rendah |
| EKA NURIJANNAH | 2 | 4 | 4 | 10 | 10 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 22 | 22 | 5 | 3 | 3 | 11 | 11 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 22 | 22 | 77 | SEDANG |
| FARIS MUSTOFA | 2 | 1 | 3 | 6 | 6 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 14 | 14 | 3 | 3 | 3 | 9 | 9 | 2 | 3 | 4 | 9 | 9 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 5 | 22 | 22 | 60 | RENDAH |
| GILANG PRATAMA | 5 | 3 | 3 | 11 | 11 | 3 | 1 | 1 | 4 | 5 | 4 | 18 | 18 | 3 | 5 | 5 | 13 | 13 | 5 | 5 | 4 | 14 | 14 | 1 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 5 | 5 | 22 | 22 | 78 | SEDANG |
| GUSTI PUTRI AHYANG | 3 | 5 | 4 | 12 | 12 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 23 | 23 | 3 | 4 | 3 | 10 | 10 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 25 | 25 | 82 | tinggi |
| HERLINA | 2 | 5 | 4 | 11 | 11 | 3 | 3 | 1 | 2 | 5 | 3 | 17 | 17 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 5 | 5 | 5 | 15 | 15 | 1 | 5 | 2 | 5 | 3 | 3 | 5 | 1 | 25 | 25 | 80 | tinggi |
| JOURDY PUTRA | 5 | 5 | 5 | 15 | 15 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 16 | 16 | 3 | 3 | 5 | 11 | 11 | 5 | 5 | 4 | 14 | 14 | 3 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 5 | 2 | 23 | 23 | 79 | tinggi |
| LARA SITI | 3 | 5 | 4 | 12 | 12 | 3 | 3 | 1 | 2 | 5 | 3 | 17 | 17 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 2 | 5 | 1 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 26 | 26 | 80 | tinggi |
| M. BAGAS ARI | 2 | 5 | 4 | 11 | 11 | 3 | 3 | 1 | 2 | 5 | 2 | 16 | 16 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 4 | 4 | 5 | 13 | 13 | 2 | 5 | 1 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 30 | 30 | 82 | tinggi |
| QOIS ALFINDA | 5 | 1 | 2 | 8 | 8 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 16 | 16 | 3 | 3 | 3 | 9 | 9 | 3 | 2 | 3 | 8 | 8 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 18 | 18 | 59 | RENDAH |
| RIO FERDINAN | 2 | 5 | 4 | 11 | 11 | 3 | 3 | 1 | 2 | 5 | 3 | 17 | 17 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 5 | 5 | 5 | 15 | 15 | 1 | 5 | 2 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 27 | 27 | 82 | tinggi |
| RIZKY RAMADHANI | 3 | 5 | 4 | 12 | 12 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 23 | 23 | 3 | 4 | 3 | 10 | 10 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 22 | 22 | 79 | tinggi |
| SEFTIANA | 1 | 4 | 2 | 7 | 7 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 14 | 14 | 3 | 5 | 3 | 11 | 11 | 5 | 5 | 1 | 11 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 15 | 15 | 58 | rendah | |
| SITI FADILLAH | 2 | 2 | 1 | 5 | 5 | 3 | 2 | 4 | 5 | 1 | 3 | 18 | 18 | 3 | 4 | 3 | 10 | 10 | 2 | 3 | 4 | 9 | 9 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 15 | 15 | 57 | rendah |
| WAHYU RIZKI ADISTIRA | 2 | 4 | 2 | 8 | 8 | 1 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 14 | 14 | 3 | 3 | 3 | 9 | 9 | 3 | 3 | 2 | 8 | 8 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 21 | 21 | 60 | rendah |
| YUSUM LAHUDIN AHMAD | 5 | 3 | 3 | 11 | 11 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 17 | 17 | 3 | 4 | 5 | 12 | 12 | 5 | 3 | 4 | 12 | 12 | 2 | 3 | 2 | 5 | 2 | 3 | 5 | 5 | 27 | 27 | 79 | tinggi |
| M. ZULFIKAR | 2 | 5 | 5 | 12 | 12 | 5 | 4 | 1 | 3 | 3 | 5 | 21 | 21 | 3 | 5 | 5 | 13 | 13 | 5 | 5 | 5 | 15 | 15 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 1 | 5 | 5 | 22 | 22 | 83 | tinggi |
| TAUFIQ ABDULLAH RAKHMAT | 2 | 2 | 3 | 7 | 7 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 12 | 12 | 3 | 3 | 2 | 8 | 8 | 5 | 4 | 1 | 10 | 10 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 22 | 22 | 59 | rendah |
| | 129 | 180 | 175 | 484 | 484 | 162 | 128 | 106 | 151 | 162 | 154 | 863 | 863 | 158 | 172 | 175 | 505 | 505 | 184 | 182 | 179 | 545 | 545 | 97 | 147 | 88 | 174 | 100 | 105 | 150 | 170 | 1031 | 1031 | 3428 | |
| | 65.85 | | | | 484 | 58.71 | | | | | | | 863 | 68.71 | | | | 505 | 74.15 | | | | 545 | 52. | | | | | | | | | | | |

