

**PENGARUH PSIKODRAMA TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL
PESERTA DIDIK KELAS VIII SMPN 8 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2017-2018**

Skripsi

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

Oleh

**CHAIRANI SAFITRI
NPM : 1211080060**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1441 H / 2019 M**

**PENGARUH PSIKODRAMA TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL
PESERTA DIDIK KELAS VIII SMPN 8 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2017-2018**

Skripsi

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



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1441 H / 2019 M**

ABSTRAK

PENGARUH PSIKODRAMA TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK KELAS VIII SMPN 8 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017-2018

Oleh :

ChairaniSafitri
1211080060

Banyaknya permasalahan terkait rendahnya kecerdasan emosional peserta didik, sehingga diperlukan penanganan khusus dalam meningkatkan kecerdasan emosional, permasalahan yang timbul pada peserta didik kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung diantaranya terdapat peserta didik yang tidak bias mengontrol emosinya, mudah marah, bersikap agresif, saling mengejek, kurangnya motivasi dalam diri, rendahnya membina hubungan, dan kurangnya rasa empati. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka penulis melakukan penelitian tentang “apakah kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung dapat ditingkatkan menggunakan layanan konseling kelompok teknik psikodrama?”. Tujuan dari penulis ini adalah untuk mengetahui peningkatan kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung..

Jenis penelitian ini adalah *Pre-eksperimental designs* dengan desain penelitian *One-group pretest-posttest design*. Sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung yang dikategorikan memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Kemudian didapatkan 14 sampel, dengan 14 peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah, kemudian pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *sampling purposive* untuk menangani kecerdasan emosional peserta didik. Kemudian dilakukan pengujian menggunakan uji *t-Paired Sample T Test*.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa t adalah 8.968, kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8.969 > 2.309$), dengan demikian kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *Psikodrama*. Dan sig $0,00 < \alpha = 0.05$ Jadi dapat disimpulkan bahwa Konseling kelompok dengan teknik *Psikodrama* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung.

Kata kunci : *Psikodrama*, Kecerdasan Emosional



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **PENGARUH PSIKODRAMA TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK KELAS VIII SMPN 8 BANDAR LAMPUNG.T.A.2017/2018**

Nama : **Chairani Safitri**
NPM : **1211080060**
Jurusan : **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Telah di Munaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Andi Thahir, S.Psi.,MA.Ed.D
NIP. 19760427 2007 01 1015

Dr. Oki Dermawan, M.Pd
NIP. 19781114 200912 2 003

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Andi Thahir, S.Psi.,MA.Ed.D
NIP: 19760427 2007 01 1015



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **PENGARUH PSIKODRAMA TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG T.A.2017/2018** disusun oleh: **Chairani Safitri**, NPM: **1211080060**, Jurusan: **BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**
 Telah diujikan dalam sidang munakosyah pada hari/tanggal: **Selasa/12 Februari 2019**

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : Prof.Dr.Hj.Nirva Diana, M.Pd 

Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M.Pd 

Penguji Utama : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I 

Penguji Pendamping I : Andi Thahir, S.Psi, MA.Ed.D 

Penguji Pendamping II : Dr. Oki Dermawan, M.Pd 

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Chairani Anwar, M.Pd
 09560810 198703 1 001

MOTTO

﴿٤٤﴾ فَقُولَا لَهُ وَقُولَا لِيِنَّا لَعَلَّهُ وَ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ

Artinya

“maka berbicaralah kamu berdua kepadanya dengan kata-kata yang lemah lembut, mudah-mudahan ia ingat atau takut”. (*Q.S. TAHA : 44*)¹.



¹ *Al-Quran dan Terjemahannya*, Departemen Agama, Syaamil Qur'an, Bandung, 2007,

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya skripsi ini dan sebagai rasa trimakasih kepada orang-orang yang telah memberikan cinta kasih , perhatian, do'a serta memberikan motivasi slama studiku. Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orangtua ku tercinta, ayahandaku Ali Suparman dan Ibundaku Masnoni yang telah membesarkan, mendidik, memberikan semangat dukungan dan tak pernah lelah mendo'akan dan membimbingku, dengan penuh keikhlasan baik secara moril maupun materi untuk keberhasilanku,
2. Adik Ahmad Zulkifli, Suamiku Tercinta Rifky Evan Yudistira, Anakku M. Fiqri Haikal, Mertuaku, kakak ipar Serta Keluarga besarku yang telah mensupportku selama ini,
3. Sahabat – sahabat yang selalu memberi motivasi saya,
4. Almamater kebanggaanku Universitas Islam Negeri (UIN) RadenIntan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 01 April 1993 di Tanjung Karang, Bandar Lampung. Penulis adalah anak Pertama dari dua bersaudara, dari pasangan bapak Ali Suparman dan ibu Masnoni.

Jenjang pendidikan penulis dimulai dari TK Dharma Wanita Bumi Dipasena Makmur, kemudian melanjutkan di SDN 1 Banjarrejo Metro pada tahun 2000. Sampai dengan tahun 2006, kemudian melanjutkan di MTSN 2 Bandar Lampung tahun 2006 dan lulus tahun 2009, kemudian penulis melanjutkan jenjang pendidikan di MAN 1 Bandar Lampung dari tahun 2009 dan lulus pada tahun 2012.

Pada tahun 2012, penulis terdaftar sebagai mahasiswa di UIN Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan program Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur seleksi penerimaan mahasiswa baru perguruan islam negeri (SPMB-PTAIN) RadenIntan Lampung tahun ajaran 2012/2013.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya., sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, yang disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, para sahabat, keluarga dan pengikutnya.

Penyelesaian skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, serta dengan tidak mengurangi rasa terima kasih atas bantuan semua pihak, rasa hormat dan terima kasih penulis sampaikan kepada :

1. Prof.Dr.H.Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak memberikan bimbingan dan masukan kepada seluruh mahasiswa;
2. Andi Thahir, S.Psi.,MA.Ed.D selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan islam (BKPI) dan Dr.Oki Dermawan, M.Pd selaku Sekretaris jurusan BKPI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, terima kasih atas bimbingan dan bantuannya selama penulis menuntut ilmu;
3. Andi Thahir, S.Psi.,MA.Ed.D selaku Pembimbing I dan Dr. Oki Dermawan, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah menyediakan waktu dan memberikan bimbingan dengan ikhlas dan sabar yang sangat berharga dalam mengarahkan dan memotivasi penulis hingga terselesaikannya skripsi ini;
4. Seluruh dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik dan mengajarkan ilmu pengetahuan yang bermanfaat hingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini;
5. Seluruh staf dan karyawan tata usaha Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, perpustakaan fakultas dan perpustakaan pusat UIN Raden Intan Lampung

yang telah memberikan fasilitas dan bantuannya dalam menyelesaikan Skripsi ini;

6. Rekan-rekan seperjuangan BKPI Angkatan 2012 terima kasih atas dukungan dan support selama 5 tahun dan sukses buat kalian.

Penulis sadar bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, mengingat kemampuan yang terbatas. Untuk itu kepada para pembaca kiranya dapat memberikan masukan dan saran-sarannya serta kritikan, sehingga penelitian ini akan lebih baik dan sempurna di masa mendatang.

Akhirnya penulis berharap semoga karya tulis ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.



DAFTAR ISI

| | Halaman |
|----------------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL | I |
| ABSTRAK | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| MOTTO | v |
| PERSEMBAHAN | vi |
| RIWAYAT HIDUP | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiiv |
| DAFTAR GAMBAR | xv |

BAB I. PENDAHULUAN

| | |
|----------------------------------|----|
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 10 |
| C. Batasan Masalah..... | 10 |
| D. Rumusan Masalah | 10 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 10 |
| F. Ruang Lingkup Penelitian..... | 12 |

BAB II . LANDASAN TEORI

| | |
|---|----|
| A. Kecerdasan Emosional..... | 13 |
| 1. Pengertian Kecerdasan..... | 13 |
| 2. Pengertian Emosi | 14 |
| 3. Pengertian Kecerdasan Emosional..... | 17 |
| 4. Ciri-ciri Kecerdasan Emosional..... | 19 |
| B. Psikodrama..... | 24 |
| 1. Pengertian Psikodrama | 24 |
| 2. Konsep Dasar Psikodrama | 26 |
| 3. Teknik-teknik Psikodrama..... | 27 |
| 4. Langkah-langkah Psikodrama..... | 29 |

| | |
|-------------------------------------|----|
| 5. Prosedur Konseling Realita | 21 |
| C. Penelitian Yang Relevan,..... | 30 |
| D. Kerangka Berfikir | 31 |
| E. Hipotesis, | 32 |

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|---|----|
| A. Jenis Penelitian | 33 |
| B. Desain Penelitian | 34 |
| C. Variabel Penelitian..... | 35 |
| D. Dfinisi Operasional..... | 36 |
| E. Populasi Dan Sampel..... | 38 |
| F. Teknik Pengumpulan Data..... | 39 |
| G. Pengembanagan Instrumen Penelitian | 43 |
| H. Pengembangan Program Psikodrama | 47 |
| I. Teknik Pengelolaan Data Dan Analisis Data..... | 49 |
| J. Analisis Data..... | 50 |

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|--|----|
| A. Hasil Penelitian..... | 52 |
| 1. Gambaran Umum Kecerdasan Emosional..... | 52 |
| 2. Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Dalam meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik..... | 54 |
| 3. Persyaratan Melakukan Uji T | 66 |
| 4. Uji Pengaruh Psikodrama Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung... | 69 |
| B. Pembahasan | 71 |
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 77 |

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 79
B. Saran 80

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|---------|
| 1. Data Peserta Didik Yang Memiliki Kecerdasan Emosional Rendah | 8 |
| 2. Definisi Operasional Variabel | 36 |
| 3. Tabel Jumlah Populasi | 38 |
| 4. Skor Alternatif Jawaban | 41 |
| 5. Kriteria Kecerdasan Emosional | 42 |
| 6. Kisi-kisi Instrumen Penelitian | 44 |
| 7. Hasil <i>Pretest</i> Kecerdasan Emosional Peserta Didik..... | 53 |
| 8. Data Hasil <i>Posttest</i> | 63 |
| 9. Deskripsi Data <i>Pretest, Posttest, Score Peningkatan</i> | 64 |
| 10. Hasil Uji Normalitas | 68 |
| 11. Hasil Uji t Paired Samples T Test..... | 70 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar : | Halaman |
|---|---------|
| 1. Bagan Kerangka Berfikir | 32 |
| 2. Pola <i>Eksperimen Pretest-Posttest Control Group Design</i> | 35 |
| 3. Grafik Hasil Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Psikodrama</i> | 66 |
| 4. Grafik Hasil Uji Normalitas | 68 |



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lembaga pendidikan merupakan bagian terpenting dalam kehidupan dan usaha untuk menjawab tantangan hidup. Oemar Hamalik menyatakan bahwa sekolah adalah lembaga pendidikan yang bertanggung jawab melaksanakan fungsi-fungsi pendidikan.¹ Menurut David Popenoe ada empat macam fungsi pendidikan yakni sebagai pemindahan kebudayaan, memilih dan mengajarkan peranan sosial, menjamin integritas sosial serta mengajarkan corak kepribadian.²

Pendidikan pada hakikatnya merupakan upaya untuk membentuk manusia yang lebih berkualitas yaitu pribadi manusia yang serasi, selaras dan seimbang dalam aspek-aspek spiritual, moral, sosial, intelektual, fisik dan sebagainya sehingga inti tujuan pendidikan adalah terwujudnya kepribadian peserta didik.³ Kemudian dimaktubkan dalam pasal 3 undang-undang no 20 tahun 2003 bahwa tujuan pendidikan nasional adalah berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis

¹ Oemar Hamalik, *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*, Bumi Aksara, Jakarta, 2006, H. 23

³ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Rajawali Pers, Jakarta, 2009 H.5

dan bertanggung jawab.⁴ Dengan kata lain, pada dasarnya tujuan pendidikan nasional mengarah pada pencapaian nilai-nilai yang bersifat holistic. Pendidikan karakter holistic dapat diartikan sebagai upaya memperkenalkan dan menginternalisasikan nilai-nilai kehidupan yang dapat menjadikan peserta didik menjadi manusia yang utuh (*a whole human being*).⁵ Nilai-nilai kehidupan yang dimaksud merupakan kesatuan nilai yang bertitik tolak dari filsafat manusia yang memandang bahwa manusia makhluk individual-sosial, jasmaniah-rohaniyah, makhluk otonom sekaligus makhluk Tuhan.

Oleh sebab itu agar tujuan pendidikan dapat tercapai dengan baik maka setiap orang yang terlibat didalam pendidikan dapat memahami perilaku peserta didik serta memberikan contoh yang baik bagi peserta didik. sehingga salah satu komponen yang penting dalam terlaksananya pendidikan adanya bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.⁶

Terkait khusus dengan pemberian bantuan atau pelayanan dalam bimbingan dan konseling terhadap peserta didik di sekolah, kita dapat membacanya dalam pasal

⁴ Departemen Pendidikan Nasional, *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab 2 Pasal 3* (Jakarta, 2003) H. 7

⁵ Rukiyati, *Urgensi Pendidikan Karakter Holistik dan Komprehensif di Indonesia*, Yogyakarta, 2013, dapat di akses di : <http://journaluny.ac.id/index.php/ipka/article/view/1440.1228>

⁶ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Renika Cipta, Jakarta, 2009, H. 99

1, ayat 1 yakni “pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran atau latihan perannya di masa yang akan datang.⁷Jelas sekali bahwa kegiatan yang pertama kali disebut dalam rangka melaksanakan pendidikan untuk peserta didik adalah bimbingan, setelah itu baru pengajaran atau latihan.Layanan bimbingan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam mengembangkan pribadi peserta didik. Terdapat beberapa layanan di dalam bimbingan konseling sebagai berikut :

1. Layanan Orientasi
2. Layanan Informasi
3. Layanan Penempatan dan Penyaluran
4. Layanan Pengusaan Konten
5. Layanan Konseling Perorangan
6. Layanan Konseling Kelompok
7. Layanan Bimbingan Kelompok
8. Layanan Konsultasi; dan
9. Layanan mediasi.⁸

Dengan layanan yang terdapat dalam bimbingan konseling peserta didik dapat mengembangkan potensi yang terdapat didalam dirinya dan dapat mengaktualisasikan dalam proses pendidikan. Agar terwujudnya peserta didik yang memiliki kepribadian yang optimal, Allah tela memberikan potensi sejak lahir kepada manusia dan Allah sudah menciptakan kita dengan bentuk yang sebaik-baiknya sebagaimana dijelaskan dalam surat *Q.S Al- Mujadalah: 11* :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَاَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

⁷ Akhmad Muhaimin Azzet, *Bimbingan dan konseling disekolah*, Ar-Ruzz Media, Yogyakarta, 2011, H. 38

⁸ Prayitno dan Erman Amti, Op.Cit H. 95

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman. Apabila dikatakan kepadamu, "Berilah kelapangan di dalam Majelis-majelis", maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, "Berdirilah kamu", maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat, dan Allah Mahateliti apa yang kamu kerjakan". (Q.S Al- Mujadalah: 11).⁹

Ayat ini menjelaskan bahwa begitu luar biasanya manusia yang diberikan bentuk dan potensi yang sebaik-baiknya, lebih baik daripada makhluk Allah lainnya. Potensi manusia yang dibawa sejak lahir yakni terdiri dari pendengaran, penglihatan, dan hati (akal) yang merupakan instrument yang diberikan oleh Allah untuk dapat menjalankan tugas dan tanggung jawab yang dibebarkannya. Pertama, Allah memberikan kepada kita potensi fisik, kita akan menjadi manusia yang memiliki karya yang produktif dan mobilitas yang tinggi manakala kita mampu memanageren potensi kita dengan baik dan teratur. Sebagaimana hadits Rasulullah SAW yang berbunyi :

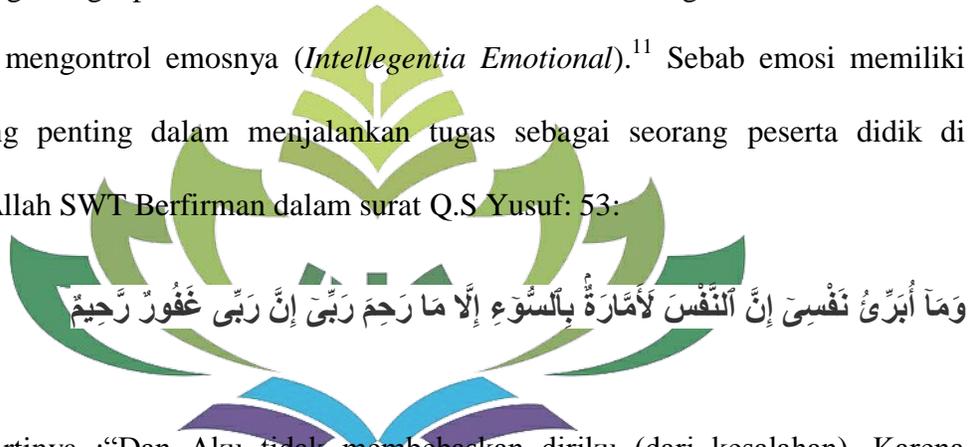
“ Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah dan pada keduanya ada kebaikan. (HR. Muslim)

Kedua, Allah memberikan potensi akal untuk berfikir melilih antara yang benar dan yang salah, serta yang baik dan yang buruk. Akal adalah potensi yang begitu istimewa, dan akal ini hanya terdapat pada seorang makhluk saja, yaitu insan bernama manusia. Itulah yang membedakan antara manusia dengan binatang,

⁹*Al-Quran dan Terjemahannya*, Departemen Agama, Syaamil Qur'an, Bandung, 2007,

tumbuhan, setan, jin, dan malaikat sekalipun. Ketiga, potensi Qalbu (hati) yang semua orang memilikinya dan mampu untuk di arahkan. Hati merupakan materi organik yang memiliki system kognisi yang berdaya emosi.¹⁰

Orang-orang dengan mental yang rendah tidak akan mendapatkan kesuksesan yang mereka dambakan jika tidak adanya usaha untuk mengembangkan potensi diri sendiri. Tidak ada nada keberhasilan tanpa adanya usaha yang dilakuka. Seperti halnya yang diungkapkan Goleman bawa keberhasilan seseorang itu dilihat dari mana dia dapat mengontrol emosnya (*Intellegentia Emotional*).¹¹ Sebab emosi memiliki peran yang penting dalam menjalankan tugas sebagai seorang peserta didik di sekolah, Allah SWT Berfirman dalam surat Q.S Yusuf: 53:



Artinya :“Dan Aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), Karena Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha penyanyang.”¹²(Q.S Yusuf: 53)

Dari ayat di atas dapat kita tarik kesimpulan bahwa mengontrol emosi menjadi peranan penting dalam peserta didik mengikuti proses belajar mengajar, karna peserta didik SMP mulai memasuki masa remaja, yaitu masa mencari jati diri dan susah

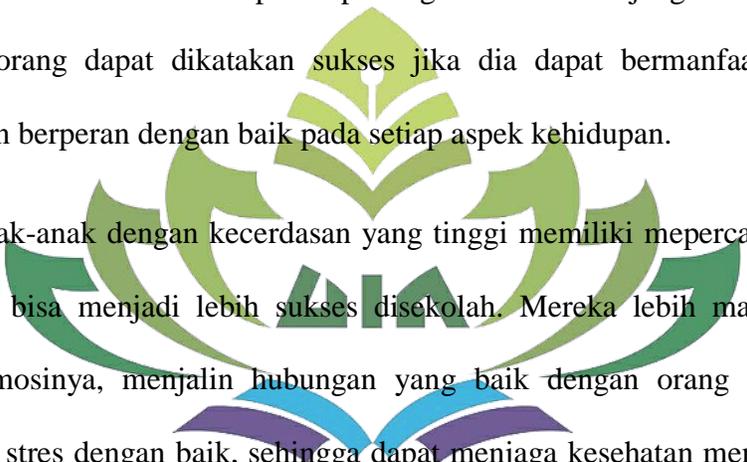
¹⁰ Fuad Nashori, *Potensi-potensi Manusia*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2005 H. 114

¹¹ danial Goleman, *Emotional Intelegence*, PT Gramedia, Jakarta, 2002 H. 301

¹² Departemen Agama RI Alqur'an dan Terjemah (Bandung : PT Sigma Examedia

untuk mengontrol emosi,.Remaja adalah pemimpin masa depan, generasi penerus, kebanggaan dan harapan bangsa, masyarakat dan keluarga.

Setiap remaja hendaknya memiliki panggilan jiwa untuk bersiap diri menjawab tuntutan dan tantangan yang tidak ringan.¹³Seperti halnya dengan peserta didik yang memiliki peran sebagai seorang pelajar untuk dapat menggali potensi yang dimiliki kemudian mengembangkannya.Terutama melatih kecerdasan emosional yang menurut Danial Goleman berperan penting dalam menunjang kesuksesan peserta didik.Seseorang dapat dikatakan sukses jika dia dapat bermanfaat bagi manusia lainnya dan berperan dengan baik pada setiap aspek kehidupan.



Anak-anak dengan kecerdasan yang tinggi memiliki kepercayaan diri, selalu ceria, dan bisa menjadi lebih sukses disekolah. Mereka lebih mampu menguasai gejolak emosinya, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain serta dapat mengelola stres dengan baik, sehingga dapat menjaga kesehatan mentalnya.¹⁴ Dalam proses pendidikannya di sekolah peserta didik merupakan pribadi-pribadi yang unik dengan segala karakteristiknya. Peserta didik dalam memenuhi tugas perkembangannya pada masa pubertas yakni periode unik dan khusus yang di tandai oleh perubahan-perubahan perkembangan tertentu yang tidak terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan.Masa puber dianggap masa tumpang tindih

¹³ B.Renita Mulyaningtyas dkk, *Bimbingan dan Konseling Untuk SMA dan MA kelas XI, esis*, Jakarta, 2007, H. 75

¹⁴ Himatul Ulya,2010, *Pengaruh Sosiodrama Terhadap Kecerdasan Emosional Anak Pada Pra sekolah*, artikel, tanpa penerbit

karena mencakup tahun-tahun masa kanak-kanak dan tahun awal remaja.¹⁵ Akibat perubahan masa puber pada sikap dan perilaku diantaranya peserta didik memiliki emosi yang tinggi, ledakan amarah dan kecenderungan untuk menangis. Kemudian antagonism sosial serta hilangnya rasa kepercayaan diri dimana peserta didik sering kali tidak mau bekerja sama, sering membantah dan menentang, serta peserta didik yang tadinya yakin pada dirinya sendiri sekarang menjadi kurang percaya diri dan takut akan kegagalan.¹⁶ Dengan masa yang saat ini mereka hadapi dapat menurunkan kecerdasan emosional peserta didik.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber tenaga dan pengaruh manusia.¹⁷ Kecerdasan emosional menuntut perasaan untuk belajar mengakui, menghargai perasaan pada diri sendiri dan orang lain serta menanggapi dengan tepat, menerapkan secara efektif tenaga emosi dalam kehidupan sehari-hari. Kecerdasan emosi seseorang dapat diketahui melalui ciri-ciri kecerdasan emosional itu sendiri. Goleman mengemukakan bahwa ciri-ciri kecerdasan emosional antara lain:

1. Mengenali emosi diri sendiri atau kesadaran emosi
2. Mengelola emosi;
3. Memotivasi diri;
4. Mengenali emosi orang lain (empati); dan

¹⁵ Elizabeth B.Hurlock. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Erlangga, Jakarta H. 193

¹⁶ Ibid, H. 190

¹⁷ Ibid, H. 304

5. Membina hubungan.¹⁸

Kecerdasan emosional merupakan hal yang penting bagi kesuksesan setiap individu, penelitian yang dilakukan Hartini pada tahun 2004 telah membuktikan bahwa kecerdasan emosional anak sama pentingnya dengan menentukan keberhasilan masa depan peserta didik. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi maka dapat menyelesaikan masalah dengan baik.

Penelitian ini menggunakan angket sebagai cara untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional peserta didik. Dibawah ini merupakan hasil pra penelitian yang peneliti lakukan di SMP 18 Bandar Lampung kelas VIII .

Tabel 1
Hasil Pra Penelitian Kecerdasan Emosional Peserta Didik

| NO | Nama/ inisial | Pengendalian diri | Mengelola emosi | Memotivasi diri | Empati | Membina hubungan | ket |
|----|---------------|-------------------|-----------------|-----------------|--------|------------------|--------|
| 1 | TM | 10 | 12 | 8 | 6 | 10 | Rendah |
| 2 | MFA | 12 | 11 | 7 | 6 | 12 | Rendah |
| 3 | AM | 8 | 10 | 5 | 4 | 12 | Rendah |
| 4 | MFY | 7 | 7 | 4 | 4 | 10 | Rendah |
| 5 | TVM | 8 | 6 | 4 | 5 | 12 | Rendah |
| 6 | EPA | 9 | 7 | 3 | 3 | 10 | Rendah |
| 7 | FNP | 10 | 5 | 3 | 4 | 8 | Rendah |
| 8 | CP | 8 | 6 | 4 | 4 | 10 | Rendah |
| 9 | NUI | 10 | 11 | 9 | 8 | 12 | Rendah |
| 10 | PR | 8 | 6 | 4 | 3 | 10 | Rendah |
| 11 | RI | 9 | 5 | 3 | 4 | 8 | Rendah |
| 12 | NM | 7 | 4 | 3 | 3 | 9 | Rendah |
| 13 | MP | 8 | 6 | 6 | 3 | 10 | Rendah |
| 14 | AP | 9 | 9 | 4 | 3 | 7 | Rendah |

¹⁸ Danial Goleman, *Emotional Intelligence*, PT Gramedia, Jakarta, 2002, H. 381

Dari 1 diketahui bahwa terdapat 14 peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Berdasarkan data di atas maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas VIII terolong memiliki kecerdasan emosional yang rendah.

Berdasarkan data di atas maka bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam menyelesaikan permasalahan peserta didik. Salah satunya dengan menggunakan teknik psikodrama. Teknik psikodrama adalah salah satu teknik pendekatan kelompok yang bersifat interaksional yakni adanya unsur drama.¹⁹

Psikodrama kurang lebih sama dengan drama pada umumnya namun, yang membedakan ada unsur psikis yang didalam naskah drama. Anggota kelompok tidak hanya berdiskusi membicarakan masalahnya di kelompok, tetapi mereka juga mempraktekkan apa yang dipermasalahkan tersebut. Didalam psikodrama salah satu anggota dapat menjadi pemeran utama dengan anggota lainnya menjadi pemeran pembantu, sesuai dengan tema yang diungkapkan oleh sutradara dalam hal ini yakni peneliti.

Di SMPN 8 Bandar Lampung khususnya kelas VIII belum pernah mengadakan psikodrama, sehingga hal ini dirasakan dapat membantu permasalahan emosional peserta didik yang rendah. Berdasarkan pemaparan diatas, maka penulis melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Psikodrama Terhadap Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung tahun Pelajaran 2018/2019

¹⁹Johana E.Prawitasari, *Prikologi Klinis*, Erlangga, Jakarta, 2011, al 165

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dimaksudkan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah yang ada di SMPN 8 Bandar Lampung adalah:

1. Kesadaran diri yang rendah
2. Tidak dapat mengendalikan emosi
3. Tidak dapat memotivasi diri dan orang lain
4. Tidak memiliki empati
5. Menjauhi hubungan dengan orang lain

C. Pembatasan Masalah

Untuk memperjelas arah penelitian ini, peneliti memfokuskan penelitian ini hanya terbatas pengaruh psikodrama terhadap kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar belakang diatas maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Adakah Pengaruh Psikodrama Terhadap Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019?”

E. Tujuan dan Manfaat penelitian

1) Tujuan Penelitian

Adapun tujuan mendasar dalam penelitian ini yaotu:

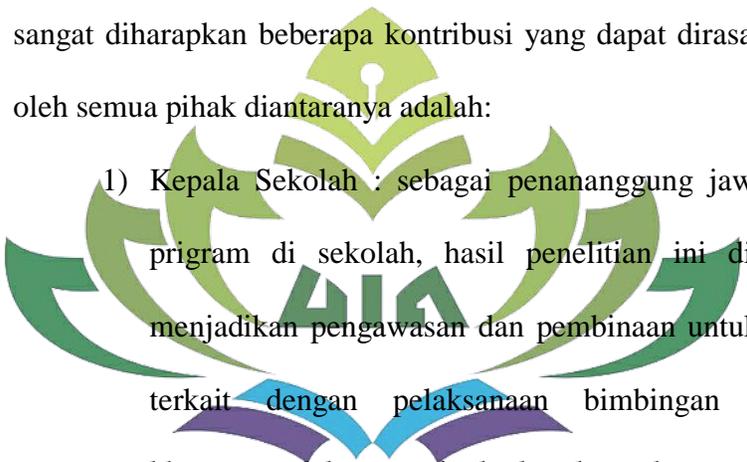
- a. Tujuan Umum : Untuk mengetahui pengaruh psikodrama dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019.

b. Tujuan Khusus

- 1) Untuk Mengetahui tingkat kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII sebelum pelaksanaan psikodrama
- 2) Untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII setelah diberikan psikodrama

2) Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang di ingin dicapai pada penelitian ini, maka sangat diharapkan beberapa kontribusi yang dapat dirasakan manfaatnya oleh semua pihak diantaranya adalah:



- 1) Kepala Sekolah : sebagai penanggung jawab dari seluruh program di sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan pengawasan dan pembinaan untuk warga sekolah terkait dengan pelaksanaan bimbingan dan konseling khususnya dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik

- 2) Bagi guru BK : diharapkan dari hasil penelitian ini guru BK merencanakan dan melaksanakan program bimbingan dan konseling terutama dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik demi tercapainya cita-cita yang diharapkan

- 3) Bagi peserta didik : diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi diri dalam meraih kesuksesan hidup, karena kecerdasan

intelektual saja tidak cukup untuk meraih kesuksesan di
butuhkan kecerdasan emosional yang baik juga

- 4) Bagi peneliti : dalam penelitian ini semoga dapat menambah wawasan kelilmuan peneliti, serta dapat memberikan pengalaman baru dan mengembangkan kemampuan diri peneliti untuk membantu dunia pendidikan khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling

F. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang Lingkup penelitian ini adalah:

- 1) Objek penelitian ini menitik beratkan pada psikodrama dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik
- 2) Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019
- 3) Masalah penelitian peneliti batasi pada pengaruh psikodrama terhadap kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung
- 4) Wilayah penelitian ini dilaksanakan di SMPN 8 Bandar Lampung.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan

Menurut Spearman dan Jones, bahwa ada suatu konsepsi lama tentang kekuatan yang dapat melengkapi akal pikiran manusia dengan gagasan abstrak yang universal, untuk dijadikan sumber tunggal pengetahuan sejati. Kekuatan tersebut dalam bahasa Yunani disebut dengan *Nous*, sedangkan penggunaan kekuatan disebut *Neosis*. Kedua istilah tersebut dikenal dalam bahasa Latin dengan *intellectus* yang kemudian disebut dalam bahasa Inggris *intelligence* yang berarti kecerdasan.

Beberapa ahli menekankan fungsi intelegensi untuk membantu penyesuaian diri seseorang terhadap lingkungannya. Menurut bahasa intelegensi diartikan sebagai kemampuan umum dalam memahami hal-hal yang abstrak. Kemudian secara istilah intelegensi sebagai kesanggupan seseorang untuk beradaptasi dengan berbagai situasi dan dapat diabstraksikan pada suatu kualitas yang sama.

Definisi kecerdasan menurut kamus besar bahasa Indonesia yaitu perihal cerdas: perbuatan mencerdaskan, kesempurnaan perkembangan, akal budi seperti kepandaian, ketajaman pikiran. Kecerdasan menurut psikolog Amerika Serikat David Wechsler kecerdasan merupakan kemampuan seseorang untuk bersikap sesuai kondisi berpikir rasional, dan beradaptasi dengan lingkungan. Dalam hal ini berarti orang

yang cerdas adalah orang yang berfikir secara rasional dan bersosialisasi dengan baik dimanapun dia berada. Howard Gardner mendefinisikan kecerdasan adalah :

1. Kemampuan untuk memecahkan suatu masalah
2. Kemampuan untuk menciptakan masalah baru untuk dipecahkan
3. Kemampuan untuk menciptakan sesuatu atau menawarkan suatu pelayanan yang berharga dalam suatu kebudayaan masyarakat.

Kecerdasan menurut psikolog Jerman William Stern, kecerdasan ialah kapasitas individu untuk menyesuaikan pikirannya terhadap situasi yang sedang dihadapi. Kemampuan adaptif mental terhadap permasalahan dan kondisi kehidupan yang baru. Dalam hal ini maka orang yang cerdas berarti orang yang dapat menyelesaikan permasalahannya secara tepat dan mempunyai kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik. Berdasarkan definisi di atas maka dapat disimpulkan kecerdasan merupakan kemampuan seseorang mempelajari dan menerapkan pengetahuan untuk menyesuaikan diri dan mengendalikan lingkungan.

2. Pengertian Emosi

Dalam kehidupan sehari-hari sering orang melihat emosi dari sisi negatif. Emosi dimaknakan dengan kata-kata emosional yang selanjutnya diwujudkan dalam berbagai perilaku yang tidak baik, seperti berkata tidak baik, berkata kotor, berbicara dengan nada yang keras, bahkan tingkah laku yang agresif, seperti memukul

memecahkan barang-barang disekelilingnya.²⁰ Padahal emosi juga dapat dilihat dari sisi positif yang bermanfaat bagi kehidupan seseorang.

Emosi dalam pemakaian sehari-hari mengacu pada ketegangan yang terjadi pada individu akibat dari tingkat kemarahan yang tinggi.²¹ Terdapat beberapa definisi mengenai emosi antara lain : Menurut KBBI emosi adalah luapan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat, keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis (seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan) keberanian yang bersifat subjektif.²² Semua emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Kata emosi berasal dari bahasa perancis *emouvoir* yang berarti kegembiraan.²³

Menurut Daniel Goleman akar kata emosi adalah *movere*, kata kerja bahasa latin yang berarti “menggerakkan, bergerak” ditambah awalan “e” untuk memberi arti “bergerak menjauh” dapat diartikan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi.²⁴ Dalam makna paling harfiah Oxford English Dictionary mendefinisikan emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Daniel Goleman mendefinisikan bahwa emosi suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian

²⁰Zulfan Saam dan Sri Wahyuni, *Psikologi Keperawatan*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2012, h. 110

²¹M. Darwis Hude, *Emosional*, Erlangga, Jakarta, 2006, h.15

²²KBBI.web.id/emosi (diakses tanggal 15 maret 14.00)

²³Abdul Syukur, *Beragam Cara Terapi Gangguan Emosi Sehari-hari*, Diva Press, Jogjakarta, 2012, h. 11

²⁴Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2002, h.7

kecenderungan untuk bertindak. Ada banyak emosi, bersama dengan campuran, variasi, mutasi dan nuansanya.

Emosi menurut George Miller ialah pengalaman seseorang tentang perasaan yang kuat dan biasanya diiringi dengan perubahan-perubahan fisik dalam peredaran darah dan pernapasan, biasanya juga diiringi dengan tindakan-tindakan pemaksaan. Menurut Dr. Muhammad Utsman Najati, emosi adalah kekacauan hebat yang meliputi segala aspek individu dan berpengaruh terhadap perilakunya, perasaannya, dan fungsi vitalnya. Asalnya dia muncul dari faktor psikologis.²⁵

Emosi merupakan perasaan yang ada pada diri, namun semua sepakat bahwa emosi adalah bentuk yang kompleks dari karakter yang luas dalam bernafas, denyut nadi, produksi kelenjar dan sebagainya. Kemudian dari sudut mental adalah suatu keadaan senang ataupun cemas, yang ditandai adanya bentuk nyata dari suatu tingkah laku. Jika emosi itu sangat kuat akan terjadi sejumlah gangguan terhadap fungsi intelektual, tingkat disosiasi dan kecenderungan terhadap tindakan yang bersifat tidak terpuji.²⁶ Rasulullah SAW sendiri menjelaskan beragam emosi yang terdapat dalam diri manusia seperti cinta, takut, marah, benci, sedih, malu, iri, cemburu dan sombong.²⁷ Emosi dipengaruhi oleh dasar biologis dan pengalaman masa lalu. Charles

²⁶ *Op.cit* h. 17

²⁷ Muhammad Utsman Najati, *The Ultimate Psychology*, Pustaka Hidayah, Bandung, 2008, h.

darwin mengatakan bahwa ekspresi wajah manusia merupakan sesuatu yang bersifat bawaan dan bukan hasil pembelajaran.²⁸

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan perasaan ataupun tindakan yang timbul akibat adanya suatu stimulus yang diberikan.

3. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional (KE) bukan didasarkan pada kepintaran seseorang anak melainkan pada sesuatu yang dahulu disebut karakteristik pribadi. Istilah “kecerdasan emosional” pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan individu. Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, memilih-milih semuanya, dan menggunakan informasi ini untuk mengembangkan pikiran dan tindakan.²⁹

Kecerdasan emosional bahasa inggris: *emotional quotient EQ* adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain disekitarnya. Dalam hal ini, emosi mengacu pada perasaan terhadap informasi akan suatu hubungan. Sedangkan, kecerdasan mengacu pada

²⁸ John W. Santrock, *Perkembangan Anak*, Erlangga, Jakarta, 2007, h.7

kapasitas untuk memberikan alasan yang valid akan suatu hubungan.³⁰ Kecerdasan emosi menurut Goleman sebagai kemampuan lebih yang dimiliki individu dalam memotivasi diri ketahanan dalam menghadapi kegagalan mengendalikan emosi dan menunda kepuasan serta mengatur keadaan keseronokan atau ketegangan jiwa.³¹

Menurut KH. Toto Tasmara kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri (sabar) dan kemampuan dirinya untuk memahami irama, nada, musik, serta nilai-nilai estetika.³² Dengan kecerdasan emosional tersebut seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilih kepuasan dan mengatur suasana hati. Menurut Davis mengatakan kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali, memahami, mengatur, menggunakan emosi secara efektif dalam hidup.³³

Howes dan Herald mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai komponen yang membuat seseorang menjadi pintar menggunakan emosinya. Lebih lanjut bahwa dijelaskan emosi manusia berada di wilayah dari perasaan lubuk hati, naluri yang tersembunyi dan sensasi emosi yang apabila diakui serta dihormati, kecerdasan emosional akan menyediakan pemahaman yang lebih mendalam dan lebih utuh tentang diri sendiri dan orang lain. Sedangkan kata cerdas menurut Goleman mengandung dua arti, pertama cerdas pikiran kedua cerdas emosional.

³¹ Op. Cit h.223

³² KH. Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniyah*, Gema Insani, Jakarta, 2001, h. 49

³³ Zulfan Saam dan Sri Wahyuni, h. 160

Cerdas pikiran yang dimaksudkan adalah pikiran pada suatu model pemahaman yang lazimnya kita sadari dengan karakter bijaksana, mampu bertindak hati-hati dan merefleksi. Sedangkan kecerdasan secara emosional dimaksudkan adalah pikiran emosional yang merupakan satu sistem pemahaman yang implusif dan berpengaruh besar, terkadang tidak logis. Kedua pikiran tersebut bekerja dalam keselarasan, saling melengkapi dalam mencapai pemahaman meskipun dengan cara yang amat berbeda dan berfungsi secara bersama mengarahkan kita menjalani kehidupan duniawi.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah menuntut diri untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan diri sendiri dan orang lain serta dapat menanggapi dengan tepat, menempatkan dengan efektif energi emosi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari.

4. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional

Goleman membagi kecerdasan emosional menjadi lima bagian yaitu tiga komponen berupa kompetensi emosional dan dua komponen sosial. Lima komponen emosional tersebut adalah sebagai berikut:

a. Pengenalan Diri (*Self Awareness*)

Pengenalan diri adalah kemampuan seseorang untuk mengetahui perasaan dalam dirinya dan digunakan untuk membuat keputusan bagi diri sendiri, memiliki tolak ukur realitas atas kemampuan diri dan memiliki kepercayaan diri yang kuat, yaitu:

- 1) Kecerdasan emosi (*emosional awarness*), yaitu mengetahui emosinya sendiri dan efeknya.
- 2) Penelitian diri (*accurate self awarness*), yaitu mengetahui kekuatasa dan batas-batas diri sendiri.
- 3) Percaya diri (*self confidene*), yaitu keyakinan tentang harga diri dan kemampuan diri.

Mayer mengatakan dalam Golemen menyatakan bahwa kesadarn diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu akan mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi.³⁴ Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu persyaratan penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

b. Pengendalian Diri (*Self Regulation*)

Pengendalian diri adalah kemampuan menangani emosi diri sehingga berdampak positif pada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati, sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran dan mampu segera pulih dari tekanan emosi. Unsur-unsur pengendalian diri yaitu:

- 1) Kendali diri (*self-control*), yaitu mengelola emosi dan desakan hati yang merusak.
- 2) Sifat dapat dipercaya (*trust worthiness*), yaitu memelihara norma kejujuran dan integritas.

³⁴*Op. Cit.* h. 64

- 3) Kehati-hatian (*conscientiousness*), yaitu bertanggung jawab atas kinerja pribadi.
- 4) Adaptabilitas (*adabtability*), yaitu keluwesan dalam menghadapi perubahan.
- 5) Inovasi (*innovation*), yaitu mudah menerima dan terbuka terhadap gagasan, pendekatan dan informasi-informasi baru.

Janganlah diartikan bahwa sabar atauan pengendalian diri adalah sebuah kondisi fatalism, seakan-akan tidak mau berbuat apa-apa kecuali terdiam diri menyerah dan berputus asa. Sabar berarti terpatrinya sebuah harapan yang kurang untuk mencapai cita-cita atau harapan.³⁵

c. Motivasi (*Motivation*)

Motivasi berasal dari kata motif, motif dalam bahasa inggris disebut *motive*, yang berasal dari kata *motion* yang artinya gerakan atau sesuatu yang bergerak. Dalam arti yang lebih luas motif berarti rangsangan, dorongan atau penggerak terjadinya tingkah laku.³⁶ Motivasi adalah sesuatu yang mendorong, atau pendorongs seseorang bertingkah laku untuk mencapai tujuan tertentu. Tingkah laku termotivasi dilatar belakangi oleh adanya kebutuhan yang kemudian kebutuhan tersebut diarahkan kepada pencapaian tujuannya.

³⁵ K.H Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniyah*, Gema Insani, Jakarta, 2001, h. 29

³⁶ Zulfan Saam dan Sri Wahyuni, h. 51

Motivasi sulit dibuktikan secara kasat mata keberadaanya dalam diri kita.³⁷ Motivasi merupakan kemampuan menggunakan hasrat untuk menggerakkan dan menuntun diri menuju sasaran. Sehingga motivasi tidak dapat dipegang dan dibawa setiap saat tetapi akan timbul saat daya penggerak yang ada dalam diri seseorang meningkat karena adanya dorongan dari dalam diri. Prestasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati serta memiliki perasaan yang positif, yaitu antusiasisme, gairah, optimis dan keakninan diri. Ditinjau dari pihak yang menggerakkan motivasi digolongkan menjadi dua golongan:

- 1) Motivasi Intrinsik adalah motivasi yang telah berfungsi dengan sendirinya yang berasal dari dalam diri orang tersebut. Misalnya seperti kesadaran diri tanpa suruhan orang lain. Dalam hal ini individu memperoleh kepuasan dengan proses belajar itu sendiri. Menurut Amiable ciri motivasi intrinsik ialah rasa ingintahu yang tinggi, menyenangkan tantangan, ulet dan gigih, memandang keberhasilan sebagai usaha bukan nasib.
- 2) Motivasi Ekstrinsik adalah motivasi yang berfungsi karena adanya dorongan dari luar ataupun orang lain

d. Mengenali emosi orang lain (Empati)

Empati ialah kemampuan seseorang untuk memahami orang lain. Merasakan rintihan dan mendengarkan detak jantung, sehingga mereka mampu merasakan

³⁷ Satria Hadi Lubis, *Total Motivation*, Pro-You, Jogjakarta, 2009, h. 16

kondisi batiniah dari orang lain.³⁸ Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal dari luar yang tersembunyi, sehingga ia mampu menerima sudut pandang orang lain, serta lebih mampu mendengarkan orang lain. Seperti halnya teknik yang terdapat dalam Bimbingan dan Konseling keterampilan mendengarkan yang baik, memahami perasaan dan reaksi fisik sentral bagi proses konseling.³⁹

e. Keterampilan Sosial

Kemampuan untuk menanggapi emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, mampu membaca situasi dan jaringan sosial secara cermat, dapat berinteraksi atau individu yang bekerja sama dengan lancar. Keterampilan sosial bisa juga dikatakan membina hubungan yang merupakan keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan sosial merupakan hal yang penting dalam menunjang kehidupan baik sebagai pemimpin atau yang dipimpin. Orang-orang yang terampil dalam kecerdasan emosional dapat menjalin hubungan dengan orang lain secara baik, peka membaca reaksi dan perasaan orang lain.

³⁸ Toto Tasmara, h. 35

³⁹ Richard Nelson, *Keterampilan Konseling*, Pustaka Pelajar, Jogjakarta, 2012, h. 24

B. Psikodrama

1. Pengertian Psikodrama

Drama dalam bahasa Yunani berarti aksi atau melakukan sesuatu dengan dorongan jiwa. Sedangkan psiko adalah psikis atau kejiwaan seseorang, menurut Ki Hajar Dewantara mengemukakan bahwa jiwa pada seseorang menyebabkan orang yang bersangkutan menjadi mengerti dan insyaf akan segala gerak jiwanya. Perkataan jiwa diartikan sebagai sesuatu kekuatan yang menjadi penggerak manusia.⁴⁰

Menurut Gerald Corey psikodrama merupakan permainan peran yang dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep pada dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya. Hal ini dapat diartikan bahwa psikodrama merupakan teknik yang dilakukan oleh konselor dengan tujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri terhadap dirinya, mempunyai pandangan baik terhadap dirinya dan dapat memahami dirinya, serta dapat mengendalikan emosinya dengan baik.

Teknik psikodrama dilakukan dengan permainan peran sehingga membantu peserta didik untuk mengungkapkan perasaan-perasaan, kemarahan, agresi, kesedihan dan perasaan bersalah. Menurut Moreno psikodrama memberikan kesempatan orang untuk melihat kehidupan pribadi dengan cara pandang berbeda setelah kehidupan

⁴⁰ Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Umum dan Perspektif Baru*, Ar-Ruzz Media, Jogjakarta, h. 19

pribadi itu didramakan dan dimainkan oleh orang tak dikenal yang berada dalam kelompok bersamanya.⁴¹

Pendapat tersebut dapat dimainkan bahwa emosi yang ada dalam peserta didik diungkapkan ketika peserta didik memainkan drama, dengan demikian peserta didik dapat melihat dan mengetahui keadaan dirinya melalui permainan peran yang diperankan sesuai keadaan dirinya. Peserta didik leluasa mengungkapkan segala yang ada dalam dirinya. Setelah peran diberikan refleksi dan peserta didik yang menyaksikan peran yang dimainkan, sehingga menjadi gambaran tentang keadaan dirinya.

Psikodrama adalah bentuk perkembangan manusia dengan eksplorasi, melalui isu keprihatinan, mimpi dan cita-cita tertinggi orang, kelompok, sistem dan orang prakhansi. Hal ini kebanyakan digunakan sebagai metode kerja kelompok, dimana setiap orang dalam kelompok dapat menjadi agen penyembuh (*therapeutic agent*) untuk satu sama lain dalam kelompok. WS. Winkel, psikodrama merupakan dramatisasi dari persoalan-persoalan yang berkaitan dengan gangguan serius dalam kesehatan mental para partisipan, sehingga tujuannya ialah perombakan dalam struktur kepribadian seseorang.

Jadi dari berbagai pendapat diatas psikodrama adalah teknik bermain peran guna upaya pemecahan masalah psikis yang dialami oleh individu dan dituangkan dalam bentuk permainan peran dengan menggunakan metode drama.

⁴¹ <http://Jurnal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk> (diakses pada 16maret 2017 pukul 09.00)

2. Kosep Dasar Psikodrama

Psikodrama dikembangkan oleh J.L. Moreno pada tahun 1920 sampai dengan 1930an dan banyak diterapkan di rumah sakit jiwa di USA.⁴² Psikodrama memberikan kesempatan orang untuk melihat kehidupan pribadi dengan cara pandang berbeda setelah kehidupan pribadi itu ddramakan dan dimainkan oleh orang tak dikenal yang berbeda dalam kelompok bersamanya.

Psikodrama merupakan pendapatan penanganan yang digunakan sebagai tempat belajar dan saling mendukung diantara anggota kelompok dibawah bimbingan seorang konselor. Dalam psikodrama seorang konselor atau terapis disebut sutradara. Anggota kelompok adalah penonton, anggota kelompok dan ko-terapis yang berfungsi sebagai auxiliaries atau asisten. Seseorang anggota dapat menjadi pemeran utama atau protagonis, yang akan menggali, mengungkapkan dan mengubah elemen-elemen eksistensinya.

Penindakan terapeutik dapat terjadi di salah satu tempat di ruangan atau di tempat tertentu yang berupa panggung. Pemeran pembantu adalah agen terapeutik sutradara yang membimbing mereka dalam menjalankan peran. Sutradara bertanggung jawab terhadap semuanya. Setelah psikodrama berakhir protagonis, *auxiliaries*, anggota lainnya yang menjadi penonton dan sutradaranya biasanya melakukan diskusi tanpa penilaian yang disebut bagi rasa.

Hal ini merupakan bagian yang sangat penting dalam terapi karena disitu anggota kelompok menemukan kebersamaannya. Dalam beracting dalam sebuah

⁴² Johana E. Prawitasari, *Psikologi Klinis*, Erlangga, Jakarta, h. 167

drama diharapkan hal ini akan dapat menyadarkan seseorang (*insight*) dan juga menggali (*to explore*) permasalahan yang sedang dihadapinya.

Berbagai isu atau masalah dan kemungkinan pemecahannya dimainkan terasa lebih baik dari pada sekedar berbicara. Psikodrama menawarkan kesempatan untuk melatih dengan aman peranan baru, melihat diri sendiri dari sisi luar, menumbuhkan *insight* dan perubahan. Teori kepribadian moreno menekankan fungsi normal. Seorang individu saat lahir dilihat sebagai seseorang yang mempunyai vitalis kreatif bawan untuk menghadapi lingkungan yang selalu berubah yang akan dihadapi selama hidup. Secara alamiah, individu adalah makhluk sosial. Mereka belajar dan berevolusi dalam konteks orang lain. Untuk hidup sepenuhnya, seseorang harus mempunyai kenyataan berdasarkan hubungan timbal balik.

3. Teknik- Teknik Psikodrama

Dalam pelaksanaan psikodrama terdapat beberapa teknik-teknik yang dapat digunakan, diantaranya :

- a. *Ceative imagery*, pembayaran kreatif merupakan teknik pemanasan untuk mengundang peserta psikodrama membayangkan adegan dan objek yang menyenangkan dan netral.
- b. *The magic shop*, ini merupakan teknik pemanasan yang berguna bagi protagonis yang tidak dapat memutuskan atau tagu tentang nilai dan tujuan mereka.

- c. Teknik berbicara sendiri (*soliloquy*), teknik ini melibatkan protagonis (klien) menyajikan suatu tolong-menolong tentang situasi dirinya.
- d. Monodrama (*autodrama*), teknik ini merupakan bentuk inti terapi gestalt. Dalam teknik ini, protagonis memainkan semua bagian peranan atau tidak menggunakan ego pembantu.
- e. *The double and multiple double technique*. Teknik double ini adalah suatu teknik yang sangat penting dalam psikodrama. Teknik ini terdiri atas pengambilan peran aktor dari ego protagonis dan membantu protagonis mengekspresikan perasaan terdalam yang sesungguhnya lebih jelas. Jika protagonis memiliki perasaan ragu, maka teknik multiple double dapat digunakan.
- f. *Role reversal* (pemindahan peran). Dalam teknik ini protagonis memindahkan peran dengan orang lain di pentas dan memainkan bagian orang itu. teknik ini mendorong ekspresi konflik-konflik secara maksimum, dan merupakan teknik inti dari psikodrama.
- g. Teknik cermin, dalam aktifitas ini protagonis memperhatikan dari luar pentas, sementara cermin ego pembantu memantulkan kata-kata, gerak tubuh, dan postur protagonis. Teknik ini dipakai pada fase tindakan untuk membantu protagonis melihat dirinya sendiri.

4. Langkah-langkah Psikodrama

Dalam pelaksanaan psikodrama terdapat beberapa langkah-langkah yang harus dilakukan saat pelaksanaan psikodrama diantaranya :

a. Tahap persiapan (*the warm-up*).

Tahap persiapan ini dilakukan untuk memotivasi anggota kelompok agar mereka siap berpartisipasi secara aktif dalam permainan, menentukan tujuan permainan, menciptakan perasaan aman dan saling percaya pada kelompok.

1) Pemimpin kelompok memberikan uraian singkat mengenai hakikat dan tujuan psikodrama.

2) Mewawancarai anggota kelompok kejadian-kejadian pada saat ini atau lampau.

3) Meminta anggota kelompok untuk membentuk kelompok-kelompok kecil dan mendiskusikan kelompok-kelompok yang pernah mereka alami, yang ingin mereka kemukakan dalam psikodrama.

b. Tahap pelaksanaan (*The action*)

Tahap pelaksanaan terdiri dari kegiatan dimana pemain utama dan pemain pembantu memperagakan permainannya. Dengan bantuan pemimpin kelompok dan anggota kelompok lain pemeran utama memperagakan masalahnya.

1) Protagonis dan peran pembantu memainkan peranannya dalam psikodrama.

- 2) Lama pelaksanaan tergantung pada penilaian pemimpin kelompok terhadap tingkat keterlibatan emosional protagonis dan pemain lainnya.
- 3) Tahap diskusi atau tahap berbagi pendapat dan perasaan (*The sharing*).

Dalam tahap diskusi atau tahap bertukar pendapat dan kesan, para anggota kelompok diminta untuk memberikan tanggapan dan sumbangan pikiran terhadap permainan yang dilakukan oleh pemeran utama. Tahap diskusi ini penting karena merupakan rangkaian proses perubahan perilaku pemeran utama kearah keseimbangan pribadi.

- a. Pemimpin kelompok meminta para anggota kelompok untuk memberikan tanggapan dan brainstorm untuk permainan pemeran protagonis.
- b. Pemimpin kelompok memimpin diskusi dan mendorong sebanyak mungkin anggota kelompok memberikan balikkannya.
- c. Pemimpin kelompok menetralsisir balikan yang bersifat menyerang atau menjatuhkan protagonis.

C. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis, ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis, yaitu : Novi Okta Alfasnur, meneliti tentang “Upaya Meningkatkan Kecerdasan Sosial Melalui Metode Psikodrama pada Siswa kelasVIII SMP Negeri 1 Seleman”. Penelitian ini mengungkapkan bahwa

penggunaan psikodrama mampu meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik pada kelas VIII di SMP Negeri 1 Sleman. Dalam hal ini peneliti menggunakan penelitian tindakan kelas yang mana penelitian ini terdiri dari dua siklus, metode pengumpulan data menggunakan skala kecerdasan emosional, observasi dan wawancara. Hasil penelitian dapat terlihat dari skor rata-rata pretest 69,4 menjadi 100,9 kemudian skor rata-rata posttest siklus pertama 125,5 dan posttest siklus kedua.

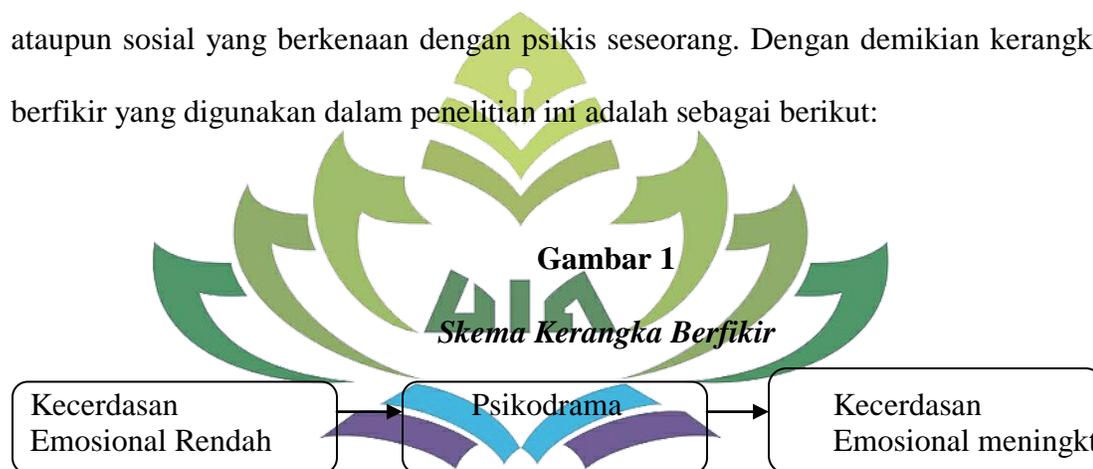
Yang membedakan penelitian yang dilakukan oleh Novi okta alfasnur dengan hasil penelitian penulis adalah dari segi penerapan psikodrama kepada peserta didik, dimana novi lebih menggunakan tindakan kelas dengan 2 siklus yang berbeda, sedangkan penulis menggunakan metode experiment dalam bentuk kuantitatif sehingga terdapat perbedaan dalam proses dan hasil penelitian, selain dari perbedaan metode yang digunakan, terdapat pula perbedaan lingkungan baik di sekolah ataupun di luar sekolah.

D. Kerangka Pikir

Kecerdasan emosional dalam penelitian ini adalah bagaimana peserta didik mampu mengelola emosi sendiri dan mengenal emosi orang lain serta dapat bergaul ataupun berteman dengan seluruh peserta didik yang terdapat di sekolah tidak membedakan pada sebuah status ataupun yang lainnya. Peserta didik yang akan penulis teliti adalah siswa yang kecerdasan emosional nya rendah. Peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional rendah mempunyai ciri anak yang akan mudah sekali tersinggung dan merasa dirinya bisa mengerjakan pekerjaannya sendiri tanpa harus

memerlukan bantuan dari orang lain. Serta anak tidak dapat berpikir jernih dalam mengambil suatu keputusan.

Perilaku yang seperti ini tidak dapat dibiarkan harus adanya perubahan dalam mengatasi permasalahan peserta didik. Dalam hal ini subjek penelitian akan dibantu oleh peneliti untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik. Untuk membantu kecerdasan emosional peserta didik maka peserta didik diberikan teknik psikodrama. Teknik ini mengandung unsur pemecahan-pemecahan masalah pribadi ataupun sosial yang berkenaan dengan psikis seseorang. Dengan demikian kerangka berfikir yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



E. Hipotesis Penelitian

Sesuai dengan landasan teori yang telah dikemukakan, peneliti mengajukan hipotesis kerja yaitu :

Ho : Tidak ada pengaruh teknik psikodrama terhadap kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019.

Ha : Ada pengaruh teknik psikodrama terhadap kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII SMP N 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif dinamakan sebagai metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian. Metode ini juga disebut sebagai metode positivistic karena berlandaskan pada filsafat positivism. Metode ini sebagai metode ilmiah/scientific karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional dan sistematis. Metode ini juga disebut metode discovery, karena dengan metode ini dapat ditemukan dan dikembangkan berbagai iptek baru. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik serta digunakan dalam meneliti populasi dan sampel tertentu.⁴³

Jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian *eksperiment*. Penelitian *experiment* didefinisikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikannya⁴⁴. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur hasil belajar peserta didik peneliti menggunakan jenis komperatif dua

⁴³ sugiyono, metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D, Alfabeta, Bandung, 2012. H.. 7

⁴⁴ Ibid., H. 72

sampel dengan menggunakan sampel berkorelasi. Yang berarti membandingkan hasil dua sampel yang berkorelasi atau hubungan dimana hasil sampel itu diambil dari sampel yang sama.

B. Desain Penelitian

Dalam penelitian *experiment* terdapat beberapa desain penelitian antara lain yaitu *pre-eksperimental designs*, *true eksperimenta designs*, *factorial designs* dan *quasi eksperimental designs*. Dari beberapa desain tersebut, peneliti menggunakan *pre-eksperimental designs* atau eksperimen. Alasannya karena terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen dan tidak mempunyai kelompok kontrol dan sampel tidak dipilih secara random⁴⁵.

Di dalam penelitian *pre-eksperimental designs* terdapat tiga jenis desain dan dalam penelitian ini peneliti menggunakan bentuk *One-Group pretest – posttest design*. Bentuk ini sedikit berbeda dengan bentuk *One-Shot Case Study* yang tidak ada pretest, maka pada desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan dan dilakukan secara kelompok yaitu dalam bentuk konseling kelompok.⁴⁶ Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut.

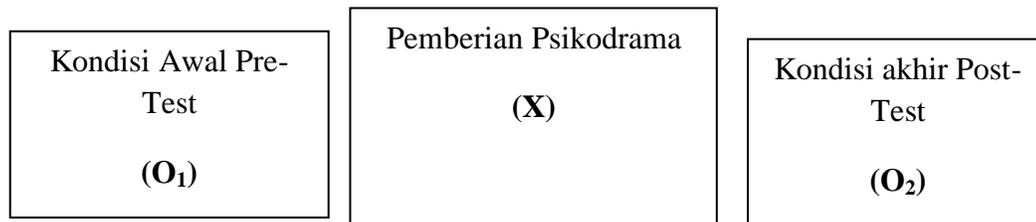
⁴⁵ Ibid., H. 74

⁴⁶ Sugiyono, op.cit.H. 74

Gambar 2 : pola *One-Group Pretest – Posttest Design*

$O_1 \times O_2$

Atau dapat di gambarkan sebagai berikut.



Keterangan :

O_1 = nilai pretest (Sebelum Diberikan Psikodrama)

X = pemberian perlakuan dengan menggunakan Psikodrama

O_2 = nilai posttest (setelah diberikan Psikodrama)

Pengaruh Psikodrama terhadap Kecerdasan Emosional Peserta didik = $(O_2 - O_1)$

C. Variabel Penelitian

Berdasarkan permasalahan program bimbingan pribadi-belajar untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik SMPN 8 Bandar Lampung terdiri dari dua variabel penelitian yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen atau variabel bebas adalah “Penerapan Psikodrama” sebagai variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen. Sedangkan variabel dependen atau variabel terikat adalah “

Kecerdasanemosioal Peserta Didik” yang merupakan variabel yang di pengaruhi atau yang menjadi akibat karena variabel bebas.

A. Definisi Operasional

Variabel bebas penelitian adalah intervensi yang diberikan kepada peserta didik melalui *Psikodrama*. Variabel bebas disebut juga variabel eksperimen (eksperimental variabel). Adapun variabel terikat penelitian ini adalah kecerdasan emosional. Berikut ini dikemukakan penjelasan mengenai variabel-variabel secara operasional

Tabel 2
Definisi Operasional

| N O | Variabel | Definisi Operasional | Indikator | Alat Ukur | Hasil Ukur | Skala Ukur |
|--------|---------------------------------------|---|-----------|-----------|------------|------------|
| 1. | Variabel bebas (X): <i>Psikodrama</i> | psikodrama merupakan permainan peran yang dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian lebih, baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep pada dirinya, menyatakan kebutuhan- | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|----------|
| | | kebutuhannya, dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya | | | | |
| 2. | Variabel terikat (Y): Kecerdasan Emosional | Kecerdasan emosional merupakan kematangan dalam mengelola emosi diri guna mempertahankan hidup baik terhadap diri sendiri maupun orang lain | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengenali emosi diri atau kesadaran diri 2. Mengelola emosi 3. Memotivasi diri sendiri 4. Mengelola emosi orang lain 5. Membina hubungan baik dengan orang lain | Skala penilaian kecerdasan emosional peserta didik dari sangat rendah-sangat tinggi 25-125 | Angket (kuesioner) kecerdasan emosional sejumlah 25 item pernyataan. SS= Sangat Sesuai S= Sesuai KS= Kurang Sesuai TS= Tidak Sesuai STS= Sangat Tidak Sesuai | Interval |

B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Berdasarkan dari hasil observasi pada peserta didik kelas VIII di SMPN 8 Bandar Lampung diperoleh populasi sebagaimana dijelaskan dalam tabel 5:

Tabel 3
Jumlah Populasi Penelitian

| Kelas | Jumlah Peserta didik |
|--------|----------------------|
| VIII A | 30 |
| VIII B | 30 |
| VIII C | 28 |
| Total | 88 |

Sumber: Administrasi SMP Negeri 18 Bandar Lampung⁴⁷

2. Sampel dan Teknik Sampling

a. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.⁴⁸ Adapun pada penelitian ini didapatkan sampel 14 peserta didik yang terindikasi memiliki kecerdasan emosional rendah,

b. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *sampling purposive* adalah teknik pengambilan sampel dengan teknik tertentu.⁴⁹ Kriteria dalam menentukan sampel adalah:

⁴⁷ Administrasi SMA N 8 Bandar Lampung, 2016

⁴⁸ Suharsimi Arikunto. *Op. Cit.* h. 174.

- a) peserta didik kelas VIII Negeri 8 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019 yang terindikasi memiliki kecerdasan emosional rendah; dan
- b) bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

C. Teknik Pengumpulan Data

1. Metode Wawancara

Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (*interviewer*) untuk memperoleh informasi dari terwawancara.⁵⁰ Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga untuk mengetahui hal-hal yang lebih mendalam dari responden.

Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini merupakan teknik wawancara tidak berstruktur atau bebas. Metode ini digunakan dalam memperoleh informasi terkait kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019, maka dilakukan wawancara kepada guru bimbingan konseling dan peserta didik.

2. Metode Observasi

Observasi berasal dari bahasa latin yang berarti “melihat” dan “memperhatikan”. Observasi ini diarahkan pada kegiatan memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul dan mempertimbangkan hubungan antara

⁴⁹Sugiyono, *Op. Cit. h. 68.*

⁵⁰Sugiyono. *Op. Cit. h. 82.*

aspek dalam fenomena tersebut.⁵¹ Nasution juga mengungkapkan tentang observasi yaitu suatu pengamatan yang dilakukan untuk memperoleh informasi tentang kelakuan manusia seperti yang terjadi dalam kenyataan.⁵²

Melalui observasi peneliti dapat mengamati, memperhatikan serta melihat fenomena yang terjadi dalam kenyataan yang lebih detail terkait subjek yang diteliti. Lebih mengerucut pada perilaku yang ditampilkan oleh subjek penelitian.

3. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel berupa catatan, transkrip, buku-buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen, lengger, agenda, dan sebagainya.⁵³ Metode ini digunakan untuk memperoleh gambaran umum kecerdasan emosional peserta didik di sekolah. Metode dokumentasi juga digunakan oleh peneliti untuk memperoleh gambaran pada saat layanan konseling kelompok menggunakan *assertive training*.

4. Skala Pengukuran Kecerdasan Emosional

Menurut Sugiyono, “skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif”.⁵⁴

⁵¹ Makmun, Khairani, *Psikologi Umum*. Aswaja. Yogyakarta. 2013. h.16.

⁵² Nasution, *Metode Reserch*, Jakarta, Bumi Aksara, 2003, h. 128.

⁵³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta, Rineka Cipta, h. 274.

⁵⁴ Sugiyono. *Op. Cit.* h. 92.

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan skala likert dengan memperhatikan skor pada jawaban peserta didik dengan memperhatikan tabel 5

Tabel 4

Skor Alternatif Jawaban

| Jenis Pernyataan | Alternatif Jawaban | | | | |
|--------------------|--------------------|------------|--------------------|-------------------|---------------------------|
| | Sangat Setuju (SS) | Setuju (S) | Kurang Setuju (KS) | 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 emosional dalam penelitian ini menggunakan rentang skor dari 1-5 dengan banyaknya item 25. Menurut Eko dalam aturan pemberian skor dan klasifikasinya hasil penilaian adalah sebagai berikut:

- menentukan skor maksimal ideal yang diperoleh sampel:
skor maksimal ideal = jumlah soal x skor tertinggi;
- menentukan skor terendah ideal yang diperoleh sampel:
skor minimal ideal = jumlah soal x skor terendah;
- mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel:
rentang skor = skor maksimal ideal – skor minimal ideal; dan
- mencari interval skor:
interval skor = rentang skor/3.⁵⁵

- Skor maksimal ideal : $25 \times 5 = 125$
- Skor minimal ideal : $25 \times 1 = 25$
- Rentang skor : $125 - 25 = 100$
- interval : $100 : 3 = 33,33$

⁵⁵Eko Putro Widoyoko, *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2014, H. 144.

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria kecerdasan emosional adalah sebagai berikut:

Tabel 5
Kriteria Kecerdasan Emosional

| Interval | Kriteria | Deskripsi |
|-------------|---------------|--|
| ≥ 106 – 125 | Sangat Tinggi | Peserta didik yang masuk dalam kategori sangat tinggi telah menunjukkan kecerdasan emosional yang ditandai dengan: (a) sudah sangat mampu mengenali emosi diri atau kesadaran diri; (b) sudah sangat mampu mengelola emosi; (c) sudah sangat mampu memotivasi diri sendiri; (d) sudah sangat mampu mengelola emosi orang lain; dan (e) sudah sangat mampu membina hubungan baik dengan orang lain. |
| ≥ 86 – 105 | Tinggi | Peserta didik yang masuk dalam kategori tinggi telah menunjukkan kecerdasan emosional namun belum sepenuhnya yang ditandai dengan: (a) peserta didik mampu mengenali emosi diri atau kesadaran diri; (b) peserta didik mampu mengelola emosi; (c) peserta didik mampu memotivasi diri sendiri; (d) peserta didik mampu mengelola emosi orang lain; dan (e) peserta didik mampu membina hubungan baik dengan orang lain. |
| ≥ 66 – 85 | Sedang | Peserta didik yang masuk dalam kategori sedang sedikit belum menunjukkan kecerdasan emosional yang ditandai dengan: (a) peserta didik sudah mampu mengenali emosi diri atau kesadaran diri; (b) peserta didik sudah mampu mengelola emosi; (c) peserta didik sudah mampu memotivasi diri sendiri; (d) peserta didik sudah mampu mengelola emosi orang lain; dan (e) peserta didik sudah mampu membina hubungan baik dengan orang lain. |

| | | |
|----------------|---------------|---|
| | | lain. |
| $\geq 46 - 65$ | Rendah | Peserta didik yang masuk dalam kategori rendah belum menunjukkan kecerdasan emosional yang ditandai dengan: (a) peserta didik belum mampu mengenali emosi diri atau kesadaran diri; (b) peserta didik belum mampu mengelola emosi; (c) peserta didik belum mampu memotivasi diri sendiri; (d) peserta didik belum mampu mengelola emosi orang lain; dan (e) peserta didik belum mampu membina hubungan baik dengan orang lain. |
| 25-45 | Sangat Rendah | Peserta didik yang masuk dalam kategori sangat rendah tidak menunjukkan kecerdasan emosional yang ditandai dengan: (a) peserta didik tidak mampu mengenali emosi diri atau kesadaran diri; (b) peserta didik tidak mampu mengelola emosi; (c) peserta didik tidak mampu memotivasi diri sendiri; (d) peserta didik tidak mampu mengelola emosi orang lain; dan (e) peserta didik tidak mampu membina hubungan baik dengan orang lain. |

D. Pengembangan Instrumen Penelitian

Dalam hal ini peneliti menyusun sebuah rancangan penyusunan kisi-kisi kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman. Beberapa indikator kecerdasan emosional (1) mengenali emosi diri atau kesadaran diri; (2) mengelola emosi; (3) memotivasi diri sendiri; (4) mengelola emosi orang lain; dan (5) membina hubungan baik dengan orang lain.⁵⁶ Adapun kisi-kisi pengembangan instrumen dapat dilihat pada tabel 6 :

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

Tabel 6

Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian

| Variabel | Indikator | Positif (+) | Negatif (-) |
|----------------------|---|---|--|
| Kecerdasan Emosional | 1. Mengenali emosi diri atau kesadaran diri | 1. Setiap individu sadar bahwa dirinya sendiri memiliki kekurangan dan kelebihan 2. Terus belajar mengembangkan diri untuk sukses 3. Mampu membuat keputusan yang baik dalam kondisi keadaan tertekan 4. Meluangkan waktu untuk mendengarkan music | 5. Dalam kondisi frustrasi tidak dapat mengetahui penyebabnya 6. Bersikap marah dan sakit hati saat menerima saran walaupun sifatnya baik 7. Saya mau berteman dengan orang yang menguntungkan bagi saya |
| | 2. Mengelola Emosi | 8. Semua orang terpengaruh oleh hal-hal yang sifatnya provokatif | 9. Tidak mampu menekan dorongan-dorongan negative 10. Dalam melaksanakan tugas bermalas malasan 11. Marah atau sebal ketika sedang menghadapi situasi yang sulit 12. Dalam menjalankan tugas tidak perlu memegang prinsip kejujuran 13. Janji tidak harus ditepati |
| | 3. Memotiva | 14. Membangkiti | 16. Keberhasilan itu |

| | | | |
|--|---------------------|--|---|
| | si Diri | <p>tkan semangat orang lain untuk meraih kesuksesan bersama</p> <p>15. Meskipun telah gagal harus tetap berusaha dan merasa yakin pasti bias</p> | <p>pada dasarnya untuk orang-orang yang kaya</p> |
| | 4. Empati | <p>17. Saya bisa merasakan penderitaan orang lain seolah-olah saya merasakannya sendiri</p> <p>18. Dalam melaksanakan keputusan dengan ikhlas tanpa pengaruh orang lain</p> | <p>19. Ketika saya melihat seseorang berkelahi, saya akan membiarkan perkelahian tersebut</p> |
| | 5. Membina Hubungan | <p>20. Setiap individu memiliki kelebihan masing-masing dan satu sama lain saling membutuhkan</p> <p>21. Semua orang belum tentu mengerjakan pekerjaannya sendiri</p> <p>22. Tugas kelompok akan berhasil baik, bila satu sama</p> | <p>23. Pekerjaan akan berhasil jika dikakukan sendiri-sendiri saja</p> <p>24. Tidak perlu menjaga jarak dalam berhubungan dengan orang lain</p> <p>25. Untuk membina hubungan dengan orang lain tidak perlu dtumbuhkan saling percaya</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | lain saling bekerja sama dengan baik | |
|--|--|--|--|

Sebelum angket tersebut digunakan maka peneliti menguji kevalidan dan reliabel angket tersebut, untuk mengetahui kelayakan angket untuk digunakan dalam penelitian, berikut ini langkah-langkah dalam pengujian:

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada onyek penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan oleh peneliti.⁵⁷ Suatu instrumen yang dikatakan valid menunjukkan bahwa alat ukur tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur. Setiap butir dalam instrumen itu valid atau tidak, dapat dilihat dengan cara mengkolerasikan antara skor butir dengan skor total. Bila harga kolerasi dibawah 0,30, maka dapat disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut tidak valid, dan harus diperbaiki atau dibuang.⁵⁸ Pengujian validitas angket dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS for windows realiase 21*.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen yang telah diuji validitasnya kemudian diuji reliabilitasnya. Reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Suatu yang dinyatakan reliabel apabila dua atau lebih penelitian dalam obyek yang sama

⁵⁷ Sugiyono, *Op.Cit*, 2009,h. 267.

⁵⁸ *Ibid*, H. 126.

menghasilkan data yang sama.⁵⁹ Pengujian ini akan menggunakan bantuan program *SPSS for windows reliase 21*.

E. Pengembangan Program Psikodrama

Langkah-langkah implementasi program psikodrama merupakan permainan peran yang dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian lebih, baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep pada dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya dilakukan melalui *Pretest* dan *Posttest*. *Pretest* dilakukan sebelum diadakannya penelitian untuk mendapat subyek atau sampel penelitian. Selanjutnya wawancara dilakukan setelah subyek penelitian ditentukan untuk mendapatkan data yang menunjang dalam penelitian. *Posttest* dilakukan setelah diberikannya perlakuan dengan program *psikodrama* untuk mengetahui efektivitas program *psikodrama* dalam meningkatkan kecerdasan emosional.

Dalam pelaksanaan psikodrama terdapat beberapa langkah-langkah yang harus dilakukan saat pelaksanaan psikodrama diantaranya :

c. Tahap persiapan (*the warm-up*).

Tahap persiapan ini dilakukan untuk memotivasi anggota kelompok agar mereka siap berpartisipasi secara aktif dalam permainan, menentukan tujuan permainan, menciptakan perasaan aman dan saling percaya pada kelompok.

⁵⁹*Ibid*, H. 268.

- 4) Pemimpin kelompok memberikan uraian singkat mengenai hakikat dan tujuan psikodrama.
- 5) Mewawancarai anggota kelompok kejadian-kejadian pada saat ini atau lampau.
- 6) Meminta anggota kelompok untuk membentuk kelompok-kelompok kecil dan mendiskusikan kelompok-kelompok yang pernah mereka alami, yang ingin mereka kemukakan dalam psikodrama.

d. Tahap pelaksanaan (*The action*)

Tahap pelaksanaan terdiri dari kegiatan dimana pemain utama dan pemain pembantu memperagakan permainannya. Dengan bantuan pemimpin kelompok dan anggota kelompok lain pemeran utama memperagakan masalahnya.

- 4) Protagonis dan peran pembantu memainkan peranannya dalam psikodrama.
- 5) Lama pelaksanaan tergantung pada penilaian pemimpin kelompok terhadap tingkat keterlibatan emosional protagonis dan pemain lainnya.
- 6) Tahap diskusi atau tahap berbagi pendapat dan perasaan (*The sharing*).

Dalam tahap diskusi atau tahap bertukar pendapat dan kesan, para anggota kelompok diminta untuk memberikan tanggapan dan sumbangan pikiran terhadap

permainan yang dilakukan oleh pemeran utama. Tahap diskusi ini penting karena merupakan rangkaian proses perubahan perilaku pemeran utama kearah keseimbangan pribadi.

- d. Pemimpin kelompok meminta para anggota kelompok untuk memberikan tanggapan dan brainstorm untuk permainan pemeran protagonis.
- e. Pemimpin kelompok memimpin diskusi dan mendorong sebanyak mungkin anggota kelompok memberikan balikkannya.
- f. Pemimpin kelompok menetralsir balikan yang bersifat menyerang atau menjatuhkan protagonis.

F. Teknik Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

Setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing, coding, processing, dan cleaning*.

- a. *Editing* (pengeditan data), adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuisisioner. Apakah semua pertanyaan sudah terisi, apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan cukup jelas dan terbaca, apakah jawaban relevan dengan pertanyaannya, dan apakah jawaban-jawaban pertanyaan konsisten dengan jawaban pertanyaan lainnya.

- b. *Coding* (pengkodean), setelah melakukan *editing*, selanjutnya dilakukan pengkodean atau “*coding*”, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.
- c. *Data Entry* (pemasukan data), yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program “*software*” *SPSS for windows release 16* yang sering digunakan untuk “entri data” penelitian.
- d. *Cleaning data* (pembersihan data), apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode dan ketidaklengkapan, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.⁶⁰

2. Analisis data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil angket, tes, wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, adanya peningkatan minat belajar peserta didik dapat digunakan rumus uji t atau *t-test sprated varians* yang

digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel paired sample t-test. Analisis data ini menggunakan bantuan program *SPSS (Statistical Product and service solution) versi 16*. Adapun rumus uji t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum d_1}{\sqrt{\frac{N \sum d_1^2 - (\sum d_1)^2}{N-1}}}$$

Keterangan :

1. t = nilai t
2. d = selisih nilai post dan pre (nilai post – nilai pre)
3. N = banyaknya sampel pengukuran



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Peneliti melakukan penelitian pada peserta didik yang memiliki *keecrdasan emosional* rendah di SMPN 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019.pada bulan November 2018.Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung yang berjumla 88 (delapan puluh delapan) peserta didik.Sedangkan sampel pada penelitian ini berjumlah 14 (empat belas) peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah.

1. Gambaran Umum Kecerdasan Emosional Peserta Didik

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik dilakukan di SMPN 8 Bandar Lampung.Sebelum pelaksanaan konseling kelompok terlebih dahulu peneliti mencari siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah dengan melakukan observasi terhadap guru bimbingan dan konseling, setelah mendapat siswa yang direkomendasi oleh guru bimbingan konseling kemudian peneliti memberikan angket kepada peserta didik tersebut.Alasan peneliti melakukan observasi terhadap guru bimbingan konseling karena guru bimbingan konseling sering melakukan interaksi dengan siswa tersebut selain itu guru diasumsikan mengetahui keadaansiswanya.

Berdasarkan hasil observasi tersebut diperoleh hasil bahwa peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional rendah memiliki ciri-ciri seperti:

1. Terdapat siswa yang tidak bias mengontrol emosinya
2. Terdapat siswa yang bersikap agresif, sering berkelahi
3. Terdapat siswa yang kurang peduli terhadap temannya
4. Terdapat siswa yang kurang motivasi, susah memusatkan perhatian dan kurang berkonsentrasi dalam belajar.

Setelah peneliti mengetahui peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah, selanjutnya peneliti memberikan *pretest* kepada 14 orang peserta didik, selanjutnya adalah peserta didik di panggil dan berkumpul dalam ruangan di lingkungan sekolah yang telah disepakati sebelumnya, yaitu 14 peserta didik tersebut yang nantinya akan diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *Psikodrama* yang bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik. Berikut disajikan hasil *pretest* 14 sampel peserta didik, sebagai berikut :

Tabel 7

Hasil *Pretest* Kecerdasan Emosional Peserta Didik

| NO | Nama/ inisial | Kelas | Skor | Ket |
|----|------------------|-------|------|--------|
| 1 | TM | VIII | 46 | Rendah |
| 2 | MFA | VIII | 48 | Rendah |
| 3 | AM | VIII | 49 | Rendah |
| 4 | MFY | VIII | 55 | Rendah |

| | | | | |
|----|-----|------|----|--------|
| 5 | TVM | VIII | 50 | Rendah |
| 6 | EPA | VIII | 63 | Rendah |
| 7 | FNP | VIII | 57 | Rendah |
| 8 | CP | VIII | 62 | Rendah |
| 9 | NUI | VIII | 58 | Rendah |
| 10 | PR | VIII | 60 | Rendah |
| 11 | RI | VIII | 59 | Rendah |
| 12 | NM | VIII | 54 | Rendah |
| 13 | MP | VIII | 58 | Rendah |
| 14 | AP | VIII | 51 | Rendah |

2. Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Psikodrama* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik

a. Pelaksanaan Layanan Konseling

Langkah pertama sebelum melaksanakan penelitian terlebih dahulu peneliti mencatat daftar nama peserta didik kelas VIII yang akan di jadikan populasi dalam penelitian. Setelah itu peneliti mencari data peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah dengan menyebarkan kuisisioner kepada peserta didik..Hasil dari pelaksanaan *Prestest* dapat dikatakan cukup lancar, hal ini dapat dilihat dari kesediaan peserta didik dalam memberikan informasi terkait kecerdasan emosional peserta didik yang terdapat dalam item pernyataan sesuai dengan petunjuk pengisian.

Penelitian dilaksanakan pada bulan november 2018 dimulai dari tanggal 01 november 2018 s.d 10 Desember2018.

Selanjutnya, konseling kelompok dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan. Dengan menggunakan teknik psikodrama yang memang sudah diterapkan di sekolah tersebut. Permasalahan yang dibahas melainkan bermacam-macam masalah seperti masalah tidak bisa mengontrol emosi dengan baik, susah memusatkan perhatian, kurangnya motivasi dalam diri, kurangnya rasa empati.

Dalam proses konseling kelompok ini pemimpin kelompok berusaha membangun dinamika kelompok yang mana dinamika kelompok ini sangat berperan dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Karena dalam dinamika kelompok yang aktif, siswa terlibat langsung dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi anggota yang lain maupun dirinya sendiri. Peran pemimpin kelompok dalam membangun dinamika kelompok dalam konseling kelompok teknik psikodrama adalah meminta anggota kelompok untuk dapat bekerja sama, dan menunjukkan kepedulian terhadap kebutuhan para anggotanya. Pemimpin kelompok memberikan instruksi yang jelas, arahan yang rinci, mengenai proses konseling kelompok teknik psikodrama, dan selalu mengawasi anggota kelompok ketika proses konseling sedang berlangsung, pemimpin kelompok memberi dukungan untuk memancing rasa percaya diri dan antusiasme anggota, agar proses konseling berjalan lancar, pemimpin kelompok mendorong anggota untuk saling menyumbangkan ide, dan memberi semangat, serta pemimpin kelompok juga turut turun tangan dan membantu dalam proses konseling kelompok teknik psikodrama.

Dari pertemuan pertama sampai pertemuan keempat dapat dianalisis bahwa anggota kelompok sudah dapat memperoleh pengertian dan pemahaman tentang bagaimana cara mengontrol emosi dengan baik, bersikap lebih baik, pentingnya menumbuhkan rasa empati, pentingnya motivasi dalam diri, dan cara menumbuhkan motivasi dalam diri, dan mengetahui bagaimana pentingnya berkonsentrasi saat belajar. Dengan kata lain sudah terlihat perubahan perilaku, yang awalnya tidak bisa mengontrol emosi dengan baik, bersikap agresif, setelah mengikuti konseling kelompok teknik psikodrama peserta didik mulai bersikap dengan baik, dan tidak mudah marah.

Dengan begitu kecerdasan emosional telah terjadi dalam kegiatan ini. Karena anggota kelompok telah mampu mengontrol emosi, tidak mudah marah, mampu memusatkan perhatian saat belajar, mampu bersikap empati, mampu membina hubungan dengan baik terhadap teman-temannya.

Adapun pelaksanaan konseling kelompok teknik psikodrama sebagai berikut:

a) Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari senin, 5 November 2018 di ruang BK. Kegiatan konseling kelompok ini diawali dengan mengucapkan salam pembuka kepada anggota kelompok. Peneliti memperkenalkan diri, dan menjelaskan maksud dan tujuan dari kegiatan konseling kelompok ini serta menjelaskan tata cara pelaksanaan, asas-asas dalam konseling kelompok dan menyampaikan kesepakatan waktu. Pemimpin kelompok menjelaskan bahwasanya didalam konseling kelompok

menggunakan teknik psikodrama, dimana setiap anggota kelompok didorong untuk memainkan suatu peranan sesuai masalah yang akan dibahas. Anggota kelompok diberikan kesempatan untuk bertanya kepada pemimpin kelompok, kemudian dilanjutkan perkenalan antar anggota kelompok, mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadinya secara bergantian, mendiskusikan kepada anggota kelompok masalah mana yang akan dibahas terlebih dahulu, anggota kelompok memilih topik yang akan dibahas yaitu tentang mengembangkan dan mengarahkan emosi.

Pada tahap peralihan, peneliti menyiapkan anggota kelompok untuk masuk dalam kegiatan inti. Selanjutnya pada tahap kegiatan peneliti menjelaskan peran anggota kelompok agar aktif dalam memberikan pendapat dan berani dalam mengungkapkan segala permasalahan yang di alaminya. Peneliti menjelaskan mengenai pengertian konseling kelompok, menjelaskan asas-asas dalam konseling kelompok, menjelaskan tentang emosi, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan, memberikan ide tentang bagaimana cara mengembangkan dan mengarahkan emosi dengan baik. Anggota kelompok saling memberikan sumbangan mengenai bagaimana cara mengembangkan dan mengarahkan emosi dengan baik, setelah itu pemimpin kelompok meminta para anggota kelompoknya untuk memberikan contoh mengenai emosi marah yang telah dibahas, lalu anggota kelompok pun mencontohkan ketika ketahuan mencontek, teman-temannya mengejek kalau mencontek itu perbuatan tidak baik, dengan mengandalkan contekan maka akan menimbulkan malas belajar, dan apabila ketahuan

oleh guru maka akan dihukum. Lalu pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk gantian memerankan sebagai pemeran temannya yang mencontek,

Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menyimpulkan permasalahan yang mereka perankan. Apabila ada teman yang menegur sebaiknya tidak perlu terburu-buru marah dalam menyikapinya, pikirkan terlebih dahulu maksud dan tujuan sipenegur, ujar TM salah satu anggota kelompok. PK meminta kepada anggota lainnya untuk menanggapi mengenai pendapat TM. “Sebelum kita marah kepada sipenegur sebaiknya berpikir tentang akibat buruk yang akan terjadi, berpikir tentang akibat negatif yang mungkin terjadi”, ujar AM. PK menyimpulkan materi awal sampai akhir, dan menyampaikan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera berakhir, dan akan dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya, pemimpin kelompok mengakhiri konseling kelompok dengan membaca doa dan salam penutup.

b) Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Selasa 13 Oktober 2018, di kelas. Peneliti segera membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa. Selanjutnya menjelaskan topik yang akan dibahas pada kegiatan pertemuan kedua ini yaitu tentang motivasi. Sebelum membahas materi tentang motivasi, pemimpin kelompok menjelaskan garis besar motivasi, tujuan motivasi, fungsi motivasi, dan cara memotivasi diri sendiri. Dalam tahap ini, seluruh anggota kelompok diminta untuk berperan aktif dan terbuka dalam mengemukakan pendapatnya. Setelah anggota kelompok saling mengemukakan pendapatnya, kemudian pemimpin kelompok menampilkan video yang berjudul “Menggapai Mimpi” apabila ingin mewujudkan

mimpi atau cita-citanya beranilah untuk mewujudkan mimpi tersebut. Setelah seluruh anggota kelompok menonton video tersebut, pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada seluruh anggota kelompok untuk memberikan tanggapan mengenai hubungan antara video berani bermimpi dengan motivasi. Beberapa tanggapan yang dikemukakan oleh anggota kelompok :

AP : Dengan adanya semangat dan motivasi diri, kita jadi lebih semangat dan optimis bahwa cita cita yang diinginkan bisa tercapai.

MP : Dengan memiliki motivasi yang kuat maka akan mengarahkan cita-cita tersebut agar bisa terwujud.

NUI : Dengan semakin mengingat kembali tujuan besar dalam hidup maka akan memiliki motivasi untuk belajar tentang bagaimana mewujudkan impian tersebut.

Kemudian pemimpin kelompok memberikan tugas kepada anggota kelompok tentang : pengertian motivasi, tujuan motivasi, fungsi motivasi, dan tuliskan cita-cita anda, dan bagaimana cara agar cita-cita tersebut bisa tercapai. Setelah anggota kelompok selesai mengerjakan tugas yang diberikan oleh pemimpin kelompok, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk membacakan hasil tugas tersebut secara bergantian. Setelah semua anggota kelompok membacakan hasil tugasnya, pemimpin kelompok menyimpulkan dari awal sampai akhir materi yang telah dibahas, lalu pemimpin kelompok menyampaikan bahwasannya kegiatan konseling kelompok akan segera berakhir, dan akan dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya. Kemudian kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan membaca

doadan salam penutup.

c) Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari rabu, 21 November 2018 diruang kelas, dan diawali dengan salam pembuka dan berdoa oleh pemimpin kelompok. Peneliti menanyakan kabar dan memberikan semangat pada anggota kelompok. Peneliti mengulas kembali kegiatan konseling kelompok pertemuan sebelumnya, yaitu tentang motivasi dan cita-cita. Selanjutnya, peneliti menjelaskan mengenai tema pada pertemuan kali ini yaitu tentang empati. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan, memberikan ide tentang empati. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk merenungkan cerita yang disampaikan oleh pemimpin kelompok, setelah itu memberikan ide atau komentar mengenai cerita tersebut.

PK : Bayangkan jika salah satu teman kalian misalnya MFY atau teman kalian yang lain harus putus sekolah, lantaran faktor ekonomi. Lantas apa yang akan kalian lakukan lakukan?

MFY : memberikan semangat dan support agar MFY tidak berhenti sekolah, karena belajar dan menuntut ilmu itu penting untuk masa depan.

TVM : mengusulkan kepada wali kelas agar temannya tersebut mendapatkan beasiswa.

EPA : menyisihkan sebagian uang jajan untuk membantu mengurangi kebutuhan MFY.

FNP : membantu mencari pekerjaan paruh waktu, sehingga dengan

begitu ia tidak perlu berhenti sekolah.

NUI : meminta partisipasi atau sumbangan dari kelas-kelas, setelah uangnya terkumpul diberikan ke MFY, untuk tambah-tambah membeli keperluannya.

Setelah itu pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok mengenai pentingnya memiliki rasa empati, pemimpin kelompok meminta beberapa anggota kelompok untuk menyimpulkan materi yang berkaitan dengan empati, pentingnya memiliki rasa empati manfaat dari empati, setelah anggota selesai menyimpulkan materi dari awal sampai akhir, lalu pemimpin kelompok mengulang menyimpulkannya, setelah itu memberi tahu kepada para anggota kelompok bahwasanya kegiatan konseling kelompok akan segera berakhir, pemimpin kelompok menunjuk PR untuk memimpin doa, pemimpin kelompok menutup kegiatan konseling kelompok dengan salam.

d) Pertemuan Keempat

Pertemuan keempat pada konseling kelompok dilaksanakan pada hari jum'at, 30 November 2018, di ruang kelas, Peneliti membuka kegiatan konseling kelompok dengan salam pembuka dan doa. Kemudian peneliti mengulas kembali kegiatan pada pertemuan sebelumnya. Selanjutnya, peneliti menjelaskan mengenai tema pada pertemuan kali ini yaitu tentang membina hubungan baik. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan, memberikan ide tentang bagaimana cara membina hubungan baik, pentingnya membina hubungan baik, manfaat membina hubungan baik. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok

untuk menyaksikan video tentang kerjasama, setelah itu menunjuk beberapa anggota untuk menyimpulkan tentang video kerja sama dan dan apa hubungannya dengan membina hubungan baik, kepada anggota yang lainnya diminta untuk memberikan masukan terhadap teman yang menyimpulkan materi tentang membina hubungan baik.

Berikut ini cuplikan dialog saat konseling kelompok.

RI :dengan adanya sikap peduli serta tolong menolong maka hubungan kita terhadap lingkungan sekolah, keluarga dan teman akan baik.

NM :dengan terjalinnya kerjasama, akan meringankan beban, pekerjaan segera cepat selesai, dan hubungan kita terhadap teman terjaga dengan baik.

Selain itu, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan contoh tentang membina hubungan baik.

MP :ketika dalam kondisi berdiskusi kita haruslah saling menghargai, bukan untuk saling menyalahkan, menghargai pendapat orang lain, dan apa bila salah bukan hak kita menyalahkan, kita hanya membantu meluruskan

AP :jika bercanda jangan keterlaluan, kalau kita bersenda gurau hal-hal yang kecil mungkin tidak masalah, tetapi kalau sudah diluar batas, maka hubungan itu bisa langsung retak.

EPA :bantulah teman jika mengalami kesulitan, ingat membantu dalam hal yang positif. Jangan membantu teman yang salah apalagi melanggar

hukum.

Setelah itu pemimpin kelompok memberikan tugas tertulis mengenai tentang membina hubungan baik, manfaat membina hubungan baik, adakah dampak positif dan negative tentang membina hubungan baik. Setelah anggota selesai mengerjakan, anggota kelompok diminta untuk mempersentasikan hasil tugas mereka, setelah anggota selesai mempersentasikan, pemimpin kelompok menyimpulkan materi yang telah dibahas. Selanjutnya peneliti meminta untuk anggota kelompok mengisi kuesioner kecerdasan emosional pada anggota kelompok. Setelah itu pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok, dan anggota kelompok mengungkapkan kesan dan pesan kepada pemimpin kelompok, dan menutup kegiatan dengan membaca doa dan salam penutup

Setelah dilakukan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Psikodrama* didapatkan hasil *Posttest* dan *gain score* sdapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut :

Tabel 8

Hasil *Posttest* Kecerdasan Emosional Peserta Didik

| NO | Nama/ inisial | Kelas | Skor | Ket |
|----|------------------|-------|------|--------|
| 1 | TM | VIII | 87 | Rendah |
| 2 | MFA | VIII | 89 | Rendah |
| 3 | AM | VIII | 74 | Rendah |
| 4 | MFY | VIII | 81 | Rendah |
| 5 | TVM | VIII | 82 | Rendah |
| 6 | EPA | VIII | 94 | Rendah |
| 7 | FNP | VIII | 83 | Rendah |
| 8 | CP | VIII | 98 | Rendah |

| | | | | |
|----|-----|------|-----|--------|
| 9 | NUI | VIII | 85 | Rendah |
| 10 | PR | VIII | 100 | Rendah |
| 11 | RI | VIII | 91 | Rendah |
| 12 | NM | VIII | 79 | Rendah |
| 13 | MP | VIII | 93 | Rendah |
| 14 | AP | VIII | 87 | Rendah |

Berdasarkan tabel 6 tersebut, setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik Psikodrama Pada peserta didik kelas VIII SMPN 8 bandar Lampung, sehingga menghasilkan perubahan skor pada peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Dapat dilihat dari perolehan skor pada tabel 6.jadi dapat disimpulkan bahwa teknik Psikodrama memiliki pengaruh dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik, peserta didik sudah mengalami perubahan yang lebih baik dari sebelum diberikan layanan konseling dengan teknik Psikodrama.

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

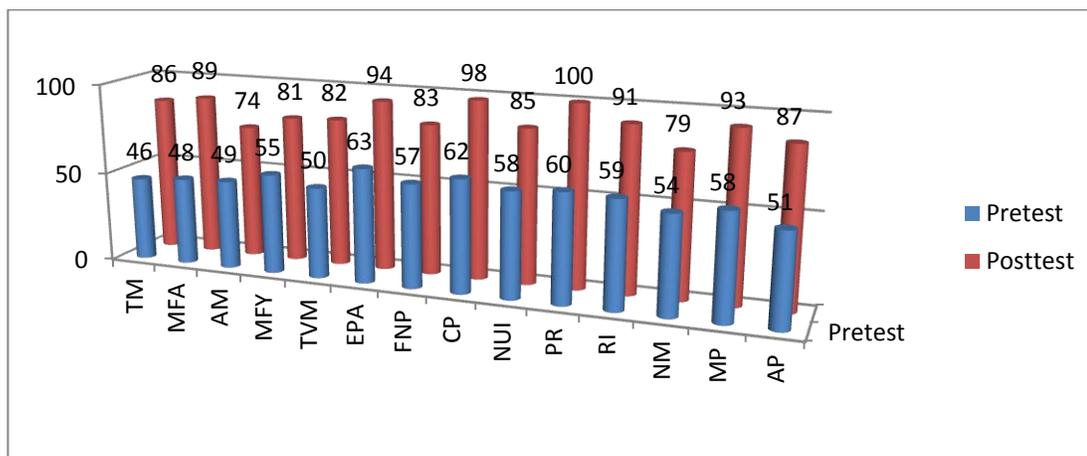
Tabel 9

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

| NO | Nama/ inisial | Pretest | Posttest | Skor Peningkatan |
|----|------------------|---------|----------|---------------------|
| 1 | TM | 46 | 86 | 40 |
| 2 | MFA | 48 | 89 | 41 |
| 3 | AM | 49 | 74 | 25 |
| 4 | MFY | 55 | 81 | 26 |
| 5 | TVM | 50 | 82 | 32 |
| 6 | EPA | 63 | 94 | 31 |

| | | | | |
|------------------|-----|--------------|---------------|-----------------|
| 7 | FNP | 57 | 83 | 26 |
| 8 | CP | 62 | 98 | 36 |
| 9 | NUI | 58 | 85 | 27 |
| 10 | PR | 60 | 100 | 40 |
| 11 | RI | 59 | 91 | 32 |
| 12 | NM | 54 | 79 | 25 |
| 13 | MP | 58 | 93 | 35 |
| 14 | AP | 51 | 87 | 36 |
| N =9 | | $\Sigma=770$ | $\Sigma=1222$ | $\Sigma d=452$ |
| | | $X_1=770/14$ | $X_2=1222/14$ | $Md=\Sigma d/N$ |
| Rata-rata | | 55 | 87.2 | 32.2 |

Berdasarkan hasil perhitungan Pretest14 sampel tersebut didapatkan hasil rata-rata skor pretest peserta didik dengan nilai 55. Setelah dilakukan konseling kelompok dengan teknik Psikodrama rata-rata skor meningkat menjadi 87.2 dengan skor peningkatan 32.2. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat terlihat bahwa teknik Psikodrama Berpengaruh dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung. Maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah telah meningkat setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik Psikodrama.



Gambar 3 Grafik Hasil

Pretest(batang biru) *Posttest* (batang merah)

Layanan Konseling Kelompok Teknik Psikodrama

Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat pengukuran hasil *Pretest* (batang biru) dan *Posttest* (batang merah) sebelum dilakukan dan setelah dilakukan dengan skor peningkatan adalah 32.2, peserta didik dengan kategori kecerdasan emosional yang rendah menjadi kategori tinggi setelah diberikan perlakuan. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Psikodrama* berpengaruh dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung.

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

Uji Paired Sample t-test adalah uji perbedaan rata-rata dua sample berpasangan atau uji paired sample t-test digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan *Mean* untuk dua sampel bebas (Independen) yang berpasangan. Adapun

yang dimaksud dengan berpasangan adalah data pada sample kedua merupakan perubahan / perbedaan dari data sample pertama atau dengan kata lain sebuah sample dan subjek sama mengalami dua perlakuan.

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

Adapun dasar penggunaan uji-t Paired Sample t-test ialah observasi/penelitian untuk masing-masing data, perbedaan rata-rata harus berdistribusi normal. Seperti halnya uji statistic parametik lainnya, uji Paired Sample t-test menggunakan persyaratan data yang digunakan harus berdistribusi normal. Uji normalitas bisa dilakukan dengan melihat nilai Score atau Skewness, Kolmogorov Smirnov dan lain sebagainya.

Untuk penelitian kali ini peneliti melakukan uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-Wilk dikarenakan jumlah subjek kurang dari 50. Dasar pengambilan keputusan adalah berdasarkan probabilitas $> 0,05$ ⁶¹. Jika didapatkan hasil dari uji normalitas di atas probabilitas atau $P > 0,05$ maka dapat di simpulkan bahwa sample

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

berdistribusi Normal. Berikut peneliti paparkan hasil uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-Wilk :

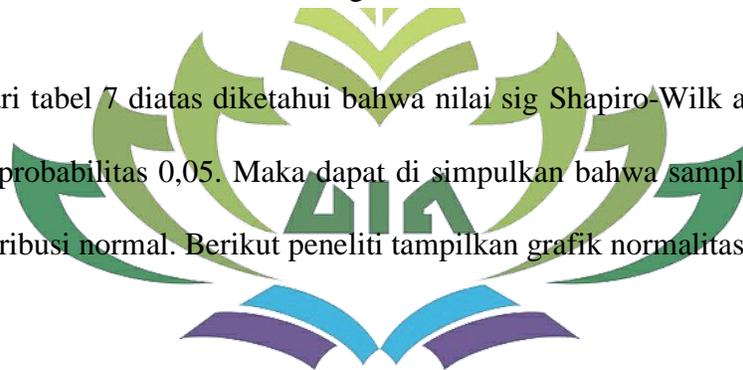
Tabel 10
Hasil Uji Normalitas
Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|----------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Statistic | Df | Sig. | Statistic | Df | Sig. |
| pretest | .134 | 14 | .200* | .724 | 14 | .318 |
| posttest | .165 | 14 | .200* | .663 | 14 | .212 |

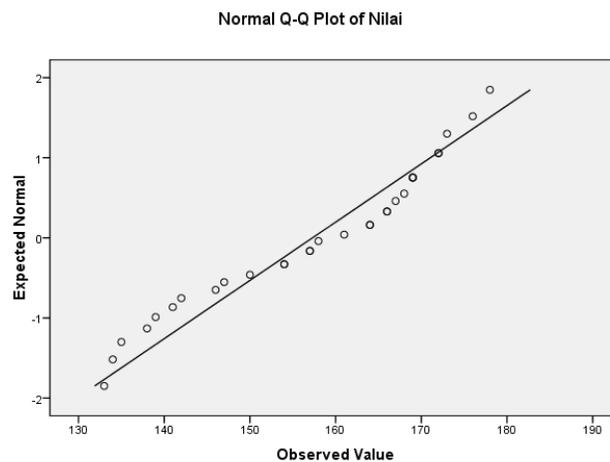
a. Lilliefors Significance Correction

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

Dari tabel 7 diatas diketahui bahwa nilai sig Shapiro-Wilk adalah lebih besar dari nilai probabilitas 0,05. Maka dapat di simpulkan bahwa sample pada penelitian ini berdistribusi normal. Berikut peneliti tampilkan grafik normalitas.



Gambar 4 Grafik Normalitas



4. Uji Pengaruh Psikodrama Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung. T.P 2018/2019

Uji pengaruh *Psikodrama* dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik dapat dilihat dari gain score sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling. Sebelum dilakukan perbandingan score terlebih dahulu dilakukan uji t untuk mengetahui pengaruh *Psikodrama* dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik.

- a. Uji pengaruh *Psikodrama* dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik secara keseluruhan

Hipotesis yang dianjurkan dalam penelitian ini adalah :

H_a : konseling kelompok dengan teknik Psikodrama tidak berpengaruh dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung

H_0 : konseling kelompok dengan teknik Psikodrama berpengaruh dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung

Untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan teknik Psikodrama berpengaruh dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik dan seberapa besar skor stres belajar sebelum diberikan layanan konseling dan setelah diberikan layanan konseling dilakukan dengan menggunakan rumus analisis data *t-test*, dengan

nilai distribusi yang ditentukan yaitu derajat kebebasan (df) $N-1=14-1=13$ dengan taraf signifikan (α) 0,5. Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut :

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

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

Berdasarkan hasil uji t *paired samples t-test*, Konseling kelompok dengan teknik *Psikodrama* dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik, penghitungan kecerdasan emosional peserta didik dilakukan dengan menggunakan *SPSS for windows release 20*, di dapat hasil sebagai berikut :

Tabel 11
Hasil Uji Paired Samples T-Test

| Paired Samples Test | | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|----------|-------|----|--------------------|
| | | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 | pretest - posttest | 3.444441 | 5.80336 | 1.38133 | 27.38012 | 21.50877 | 8.968 | 13 | .000 |

Dari tabel 7 dapat diketahui bahwa t adalah 8.968 *mean* 4.4444, kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8.969 > 2.309$), dengan demikian kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII SMPN 8 Bandar

Lampung mengalami perubahan setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *Psikodrama*. Dan $\text{sig } 0,00 < \alpha = 0.05$ Jadi dapat disimpulkan bahwa Konseling kelompok dengan teknik *Psikodrama* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung.

Dari hasil uji t, hasil yang diperoleh menunjukkan adanya perubahan skor kecerdasan emosional setelah diberikan layanan Konseling kelompok. Peserta didik yang pada awalnya memiliki skor rendah, setelah diberikan layanan konseling mengalami peningkatan skor.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data di atas, terdapat peningkatan kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung setelah dilakukan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *Psikodrama*. Hasil analisis data penelitian diketahui bahwa hasil *posttest* masing-masing peserta didik lebih tinggi, terdapat peningkatan kecerdasan emosional dibandingkan dengan hasil *pretest*.

Hasil pelaksanaan konseling kelompok dievaluasi dengan melakukan penilaian hasil yaitu dilihat dari bagaimana siswa tersebut berpikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggung jawab. Penilaian proses dilihat saat mengikuti konseling kelompok dan pada saat proses belajar berlangsung, siswa yang tadinya tidak bisa mengontrol emosinya, setelah mengikuti konseling kelompok teknik psikodrama peserta didik tersebut mampu mengontrol emosi lebih baik lagi, yang awalnya motivasi dalam diri rendah, susah berkonsentrasi, setelah mengikuti konseling

kelompok teknik psikodrama peserta didik tersebut lebih mampu berkonsentrasi dan mampu menumbuhkan motivasi dalam diri.

Hal ini berarti bahwa konseling kelompok teknik psikodrama dapat meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik. Konseling kelompok merupakan upaya pemberian bantuan kepada peserta didik melalui kelompok untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, mampu membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, dan lingkungannya dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Dewa Ketut Sukardi konseling kelompok adalah sebagai usaha bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Suasana kelompok yang dimaksudkan adalah di mana antara anggota kelompok yang satu dengan anggota kelompok lainnya saling bekerja sama dan berinteraksi untuk memecahkan permasalahan yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok.⁶² Upaya meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa dalam kegiatan konseling kelompok ini memanfaatkan dinamika kelompok yang ada di dalam kelompok. Dinamika kelompok merupakan suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggotakelompok.

Layanan konseling kelompok dapat diartikan sebagai suatu upaya

⁶² Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002), h. 106.

pembimbing atau konselor yang membantu memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan secara optimal.⁶³

Berdasarkan penjelasan tersebut maka pada kegiatan konseling kelompok ini anggota kelompok saling memberikan informasi atau memberikan tanggapan mengenai permasalahan kecerdasan emosional yang dihadapi oleh anggota kelompok. Pemberian informasi dan tanggapan ini terlihat ketika salah satu anggota kelompok mengalami permasalahan tidak bisa mengontrol emosi dengan baik, dan anggota yang lainnya memberikan tanggapan serta saran mengenai permasalahan kecerdasan emosional. Dalam kegiatan konseling kelompok terlihat adanya komunikasi yang terjalin di dalam kelompok, dimana komunikasi merupakan salah satu faktor terjadinya interaksi sosial. Selain hal tersebut, kesempatan saling mengemukakan pendapat, tanggapan dan berbagai reaksi nyata secara timbal balik yang terjadi di dalam kelompok dapat melatih anggota kelompok untuk mampu terlibat dalam kelompok, bersikap mandiri dan mampu memberikan pengarahan kepada orang lain, serta memberikan kasih sayang dan perhatian kepada oranglain.

Selain adanya kesempatan saling mengemukakan pendapat, tanggapan dan reaksi yang terjadi secara timbal balik yang dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa, dalam kegiatan konseling kelompok yang memanfaatkan dinamika

⁶³Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada), h. 171.

kelompok ini terdapat aspek-aspek psikologis yang tersentuh dalam kegiatan ini yang dapat meningkatkan interaksi sosial yaitu diantaranya adalah komunikasi, konflik, kerjasama, rasa percaya, keterbukaan, perwujudan diri, saling ketergantungan, umpan balik, dan kelompok yang efektif dan yang kurang efektif.⁶⁴

Manifestasi dari aspek psikologis itu dapat terlihat setelah siswa mengikuti kegiatan konseling kelompok. Seperti siswa lebih berperilaku baik, bertutur kata lembut, berpikir yang matang sebelum bertindak, tidak lagi marah-marah, saling menghormati terhadap teman yang lainnya, rajin dalam mengerjakan tugas, memberikan motivasi terhadap teman-temannya, saling tolong menolong, dan bersikap kekeluargaan. Hal ini menggambarkan bahwa kecerdasan emosi peserta didik telah meningkat dibandingkan sebelumnya. Selain itu juga siswa lebih dapat bekerja sama dengan orang lain, hal ini terlihat dari siswa ikut terlibat dalam kegiatan-kegiatan kelompok seperti ikut menyelesaikan tugas kelompok yang diberikan oleh guru. Setelah mengikuti konseling kelompok siswa juga mulai terlihat lebih terbuka kepada orang lain seperti siswa yang sebelumnya tidak memiliki teman dekat di dekat sudah terlihat mulai terbuka untuk berteman dengan teman, selain itu juga siswa terlihat sudah mampu menerima dan memberikan masukan atau pendapat kepada oranglain.

Selain memanfaatkan dinamika kelompok dalam peningkatan kecerdasan emosional pada peserta didik juga menggunakan teknik diskusi dan bermain peran

⁶⁴ Sitti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok* (Bandung: PT Refika Aditama, 2009), h.5.

(psikodrama) dalam usaha meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik. Melalui konseling kelompok teknik diskusi dapat mendorong individu untuk berkomunikasi dengan efektif, bersedia berdiskusi secara bebas, sehingga saling pengertian, saling membantu dalam mencapai perubahan sikap. Teknik diskusi ini digunakan dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok. Diskusi ini dilakukan dengan anggota lainnya memberikan masukan atau pendapatnya berdasarkan pengalaman yang pernah dialami.⁶⁵

Sedangkan pada teknik psikodrama individu dapat berpartisipasi secara aktif dan mempunyai kesempatan untuk memajukan kemampuannya dalam bekerjasama dan anggota bebas mengambil keputusan dan berekspresi secara utuh. Dalam suasana seperti itu peserta didik dapat belajar lebih baik dan sungguh-sungguh. Dalam kegiatan konseling kelompok ini teknik psikodrama digunakan untuk mengatasi permasalahan mengarahkan dan mengembangkan emosi yang bersifat agresif, mudah marah, sering berkelahi, kurangnya motivasi belajar, susah dalam berkonsentrasi, susah dalam memusatkan perhatiannya ketika proses belajar berlangsung, individualisme, acuh terhadap temannya, tidak menghargai dan menghormati pendapat orang lainnya, kurangnya sikap tolong menolong, tidak adanya rasa empati, sering mengejek teman,

Psikodrama adalah upaya pemecahan masalah melalui drama, drama yang didramakan adalah masalah-masalah psikis yang dialami individu. Siswa yang

⁶⁵Tohirin, *Op Cit*, h. 275.

mengalami masalah tersebut disuruh memerankan suatu peranan. Dengan memerankan peran tertentu, konflik atau ketegangan yang ada dalam diri individu dapat dikurangi. Kepada sekelompok siswa dikemukakan cerita yang menggambarkan adanya suatu ketegangan psikis yang dialami individu. Selanjutnya siswa diminta untuk mendramakannya.

Dengan demikian psikodrama (bermain peran) ini dapat digunakan dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik, kegiatan ini juga telah dibuktikan keefektifannya pada penelitian Novi Okta Alfasnur, yang menyatakan psikodrama efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa kelas VIII SMPN 1 Sleman. Dimana ia menjelaskan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali emosi perasaan sendiri dan orang lain, kemampuan memotivasi sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan kestabilan emosi, hasil analisis subjek mengalami perubahan tingkah laku yang ditunjukkan dengan subjek tidak mudah tersinggung, mau menerima kritik dan saran, tidak mudah terpengaruh ajakan teman, mudah tersenyum, tidak mudah murung, mantap dalam mengambil keputusan, mudah bergaul dengan teman, menghargai orang lain, semangat dalam belajar. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan subjek dapat mencapai kestabilan emosi.⁶⁶

bisa menggunakan ruang BK saat pelaksanaan kegiatan konseling kelompok

⁶⁶Linda Dewi Sholikhah, "Psikodrama untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi pada Siswa Kelas XI SMKN 1 Trucuk Klaten" (Universitas Sebelas Maret, 2013).

karena ruang BK dipakai untuk konseling individu dan digunakan untuk rapat, namun kondisi ini dapat teratasi dengan memanfaatkan ruang kelas, dan musholasekolah.

Berdasarkan bahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik psikodrama dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa

C. Keterbatasan Penulis

Meskipun penulis ini telah dilaksanakan sebaik mungkin, namun penulis menyadari betul bahwa masih banyak kekurangannya. penulis sebagai pemimpin kelompok dalam kegiatan konseling mengalami beberapa hambatan. Antara lain kurang adanya kesempatan yang pas dalam melaksanakan konseling kelompok, peneliti tidak diberi jadwal secara pasti sehingga konseling berlangsung secara tidak terstruktur secara waktu, dan terkatang hal ini menyebabkan kurang siapnya peserta didik dalam mengikuti sesi konseling kelompok, meskipun demikian proses konseling berjalan dengan lancar selama kurang lebih 60 menit dalam setiap pertemuan. Keterbatasan yang lainnya adalah pada awal pertemuan, penulis mengalami kesulitan dalam membangun keaktifan kelompok, hal itu dikarenakan seluruh anggota kelompok belum pernah mengikuti kegiatan konseling kelompok sehingga mereka terlihat takut dan malu. Untuk mengatasi ketakutan yang dialami anggota kelompok, secara perlahan penulis menjelaskan tentang konseling kelompok, maksud konseling, tujuan, dan manfaat konseling kelompok, serta menjelaskan tentang Teknik *Psikodrama* yang akan dilaksanakan

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



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data maka penulis dapat menarik sebuah kesimpulan kecerdasan emosional peserta didik dapat di tingkatkan dengan adanya pemberian konseling kelompok dengan teknik *Psikodrama*, mulai dari tidak bisa mengontrol emosi, berkelahi, agresif kurang peduli dengan lingkungan social serta kurangnya motivasi dalam proses pembelajaran.

Hal ini terbukti dengan hasil dari pemberian *Pretest* dan *posttest* yaitu didapati t adalah 8.968 *mean* 4.4444, kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8.969 > 2.309$), dengan demikian kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *Psikodrama*. Dan sig $0,00 < \alpha = 0.05$ Jadi dapat disimpulkan bahwa Konseling kelompok dengan teknik *Psikodrama* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung.

B. Saran

Atas dasar kesimpulan dari hasil penelitian, maka penulis mengajukan beberapa saran yang sekiranya dapat bermanfaat bagi peningkatan proses penanganan kecerdasan emosional yang rendah dikalangan peserta didik SMPN 8 Bandar Lampung. Saran-saran tersebut diberikan kepada:

1. Untuk Kepala Sekolah

- a) Kepala sekolah diharapkan lebih meningkatkan lagi dalam pelaksanaan rapat guru dalam kaitannya mengenai kecerdasan emosional sekolah, karna kecerdasan emosional tidak serta merta terlihat ciri-cirinya, perlu adanya pendekatan mendalam.
- b) Lebih menekankan kepada para guru untuk bekerjasama dalam proses penanganan kasus kecerdasan emosional yang rendah.
- c) Lebih konsisten dalam pelaksanaan program-program yang telah dicanangkan dan merevisinya.

2. Untuk Guru

- a) Lebih konsisten terhadap aturan yang berlaku dan aturan yang diberlakukan oleh guru itu sendiri di dalam kelasnya, agar tidak timbul pemikiran kurang baik dari para peserta didik.
- b) Harus melihat situasi dan kondisi peserta didik serta lingkungannya ketika akan memberikan suatu sanksi atas pelanggaran yang siswa lakukan, jangan sampai pemberian sanksi yang pada hakikatnya

bertujuan agar pelaku tidak melakukan perbuatannya dikemudian hari malah membuat pelaku lebih berontak.

- c) Guru harus lebih banyak menguasai metode mengajar serta kreatif dalam pelaksanaan belajar mengajar dikelas dan bisa menciptakan suasana yang nyaman, asik, dan tidak membuat para siswa jenuh.

3. Untuk Siswa

- a) Lebih melatih diri dalam bagaimana mengontrol emosi,
- b) Bisa memilih mana yang baik dan mana yang buruk untuk dirinya, baik untuk dimasa sekarang ataupun untuk masa yang akan datang dilihat dari dampaknya.
- c) Harus lebih memperkuat pengawasan diri agar tidak mudah terpengaruh oleh pengaruh negatif yang ada dilingkungan sekitar dia berada.
- d) Mencoba melampiaskan emosi yang ada dengan cara mengisi waktu dengan kegiatan yang bersifat positif, contohnya dengan menggeluti hobi yang disukai.
- e) Mulai memotivasi diri setiap hari, agar stok motivasi tidak habis

4. Untuk Peneliti Berikutnya

- a) Menyarankan agar peneliti berikutnya melakukan penelitian lain yang berkaitan dengan kecerdasan emosional pada kalangan peserta didik SMPN 8 Bandar Lampung dimana dalam penelitiannya. Lebih memfokuskan terhadap cara penanggulangan yang baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Agama RI. *Al Qur'an dan Terjemahan*; Bandung, PT. Sygma Examedia Arkanleema, 2007.
- Dwi Sholikah, Linda. "*Psikodrama untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi pada Siswa Kelas IX SMKN I Trucuk Klaten*"; (Jurnal Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Sebelas Maret, Surakarta, 2013.
- Goleman, Daniel; *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Prestasi*; Jakarta, Gramedia Pustaka, 2015, Cet XX.
- _____. *Working with Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*; Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama, 1999.
- Hartinah, Sitti; *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*; Bandung, PT Refika Aditama, 2009.
- Lif Khoiru Ahmadi dkk; *Strategi Pembelajaran Sekolah Terpadu*; Jakarta, Prestasi Pustaka Publisher, 2011.
- Marno & MIdris; *Strategi dan Metode Pengajaran: Menciptakan Keterampilan Mengajar yang Efektif dan Edukatif*; Yogyakarta, ArRuzz Media, 2005.
- Nurnaningsih; *Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa*; 2011.
- Putra, Aksara Bintang; *Drama Teoridan Pementasan*; Yogyakarta, PT. Citra Aji Pratama, 2012.
- Prayitno, Erman Amti; *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta, Rineka Cipta, 2008.
- Prayitno; *Dasar-dasar Bimbingan dan konseling*; Jakarta, Rineka Cipta, 2004. Salmiati; "*Prilaku Agresif dan Penanganan (Studi Kasus pada Siswa SMPN VIII Makasar)*"; Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling STKIP Andi Matappa Pangkep, 2015.

- Sanjaya, Wina; *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*; Jakarta, Kencana Prenada Media Group, 2012.
- Steven J. Stein & Howard E Book; *The EQ Edge. Emotional Intelligence and your Succes, Ledakan EQ: 15 Prinsip dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*; Bandung, Kaifa, 2002.
- Sudijono, Anas; *Pengantar Statistik Pendidikan*; Jakarta, Raja Grafindo, 2010.
- Sudjana; *Metode Statistika*; Bandung, Tarsito, 2006.
- Sukardi, Dewa Ketut; *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*; Surabaya, Usaha Nasional, 2003.
- Sugihartono; *Pokok-pokok Bimbingan dan Konseling di Sekolah*; Yogyakarta, FIP, IKIP, 2000.
- Tohirin; *Bimbingan dan Konseling disekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*; Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada, 2007.
- Tri Kanjana W, Alex; Patrica Patton, *Emotional Intelligence in The Worklace, Kecerdasan Emosional di Tempat Kerja*, Jakarta, Gramedia Pustaka, 2000.
- Winkel, WS, Hastuti; *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abadi, 2006.
- Yusuf L.N, Syamsu; *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*; Bandung, Remaja Rosda Karya, 2000.