

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN
PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT)
DENGAN TEKNIK ABCDE TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL
PESERTA DIDIK SMA AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2019/2020**

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 :

**INDAH SETIA WATI
NPM. 1511080236**

Prodi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1440 H/ 2019 M**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN
PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT)
DENGAN TEKNIK ABCDE TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL
PESERTA DIDIK SMA AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2019/2020**

Skripsi

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



Pembimbing I : Dr. Sovia Mas Ayu, MA.

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

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1440 H/ 2019 M**

ABSTRAK

Pada usia remaja yang di jelaskan berbagai macam permasalahan yang muncul pada diri remaja terlebih dalam ruang lingkup pendidikan dan sekolah. perkembangan usia remaja pada hakikatnya adalah usia penyesuaian diri , yaitu secara aktif mengatasi *stress* dan mencari jalan keluar baru dari berbagai masalah dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan. Ketika seorang anak muda tidak mampu menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi tersebut secara baik maka akan muncul berbagai konsekuensi psikologis, emosional dan behavioral yang merugikan. Begitu pula peserta didik di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, ada beberapa peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah yang di akibatkan oleh berbagai faktor yang membuat kegiatan belajar mengajar menjadi kurang maksimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik ABCDE terhadap kecerdasan emosional peserta didik kelas X (sepuluh) SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020. Dalam penelitian ini jenis penelitian yang di gunakan adalah *One Group Pretest Posttest* dan sampel pada penelitian ini berjumlah 8 peserta didik kelas X IPS 1 dari hasil *Pretest Posttest* yang di berikan kepada peserta didik maka di peroleh hasil dari skor rata-rata *pretest* sebesar 100,50 meningkat menjadi 125,13 pada skor *posttest*, dengan *gain score* 24,62. Analisis data menggunakan uji *paired sample t test*, diperoleh t_{hitung} 9,333 pada derajat kebebasan (df) 11 dibandingkan dengan t_{tabel} 0,05 = 2,200 maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (9,333 > 2,200) atau nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000 artinya lebih kecil dari $< 0,05$, maka H_a diterima H_o ditolak. Ada perbedaan rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* peserta didik, sehingga dapat disimpulkan bahwa “Layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan REBT dengan teknik ABCDE berpengaruh terhadap kecerdasan emosional pada peserta didik SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020”.

Kata kunci: Layanan Konseling Kelompok, Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) teknik ABCDE, Kecerdasan Emosional



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

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721)703289

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Dengan Teknik ABCDE Terhadap Kecerdasan Emosional Peserta Didik SMA Al Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020

Nama : Indah Setia Wati

NPM : 1511080236

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. Sovia Mas Ayu, MA
NIP. 197611302005012006

Pembimbing II

Andi Thahir, M.A., Ed.D
NIP. 197604272007011015

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 1967062219940322002



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

Alamat: Jl.Letkol H.Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp.(0721) 783260

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul **“Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dengan Teknik ABCDE Terhadap Kecerdasan Emosional Peserta Didik SMA Al Azhar 3 Bandar Lampung”** disusun oleh **Indah Setia Wati, NPM. 1511080236** telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan keguruan dalam, pada

Hari/Tanggal : Selasa, 27 Agustus 2019

Waktu : 15.00 – 17.00 WIB

Tempat : Ruang Seminar I BKPI

TIM MUNAQOSYAH

Ketua	: Dr.Rifda El Fiah, M.Pd	(.....)
Sekretaris	: Hardiyansyah Masya, M.Pd	(.....)
Pembahas Utama	: Dr. Laila Maharani, M.Pd	(.....)
Pembahas Pendamping I	: Dr.Sovia Mas Ayu, MA	(.....)
Pembahas Pendamping II	: Andi Thahir, M.A.,Ed.D	(.....)

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

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

NIP. 197408281988032002



MOTTO

لَهُ مَلِكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ الْحَيُّ الْمَيِّتُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢﴾

*Kepunyaan-Nyalah kerajaan langit dan bumi, Dia menghidupkan dan mematikan,
dan Dia Maha Kuasa atas segala sesuatu.¹*

(Q.S.Al-Haadid:2)



¹ Departemen Agama. Al-Qur'an Dan Terjemahannya (Jawa Barat: CV Penerbit Diponegoro 2005), h. 57

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin sujud syukurku yang tiada terkira, ku persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orangtuaku tercinta bapak Asto'at dan mamak Muryani yang tak pernah berhenti memberikanku semangat doa dan dukungan baik dari segi moril dan materil, dan tak henti-hentinya memberikan semangat agar penulis dapat menyelesaikan tugas dalam menuntut ilmu.
2. Mbakku tersayang Indrawati yang senantiasa mendukungku dalam segi apapun;
3. Mamasku Davian Arif Kuncoro yang sangat menyayangiku dan selalu memberi nasihat dan arahan.
4. Adik-adikku Dadi Mukti Guntoro, Susilo Hari Santoso, Dani Setio Mukti, yang selalu memberikan semangat.
5. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Indah Setia Wati, lahir di Gunung Katon, kecamatan Tanjung Raja, kabupaten Lampung Utara. Pada Tanggal 09 September 1997, penulis merupakan anak ke tiga dari enam bersaudara dari pasangan suami istri bapak Asto'at dan ibu Muryani.

Pendidikan yang di tempuh oleh penulis antara lain yaitu SDN Gunung Katon, kecamatan Tanjung Raja Lampung Utara lulus pada tahun 2008. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 04 Tanjung Raja lulus pada tahun 2011. Setelah itu penulis kembali melanjutkan pendidikan di SMAN 02 Tanjung Raja, lulus pada tahun 2015.

Pada tahun 2015 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Islam Negeri Lampung melalui jalur UM-PTKIN pada Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.

Pada tahun 2018 penulis melaksanakan kuliah kerja nyata KKN di desa Nusa Wungu kecamatan Banyumas, kabupaten Pringsewu selama 40 hari. Selanjutnya melaksanakan praktik pengalaman lapangan (PPL) di sekolah menengah atas (SMA) Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT Tuhan Semesta Alam atas rahmad dan hidayah-Nya, yang telah memberikan kepada kita kemudahan dalam menuntut ilmu pengetahuan dan kesehatan untuk menikmati sesi-sesi kehidupan, tak lupa limpahan karunia serta petunjuk sehingga Skripsi dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Sma Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020” dapat terselesaikan, mudah-mudahan dapat menambah wawasan serta bekal kita di Dunia maupun di Akhirat. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurahkan, kepada kehadiran junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW beserta seluruh keluarga para sahabatnya serta pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini ditulis sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi pada program Strata Satu (SI) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Atas bantuan semua pihak yang turut berperan dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada semua pihak dalam proses penyelesaian skripsi. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr.Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya;
2. Dr. Rifda El fiah, M.Pd selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih untuk ilmunya yang sangat bermanfaat;
3. Rahma Diani, M.Pd, selaku sekertaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih untuk ilmunya yang sangat bermanfaat;
4. Dr Sovia Mas Ayu, MA., selaku pembimbing I yang telah membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Andi Thahir, M.A.,Ed.D, selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga terwujud skripsi ini seperti yang diharapkan;
6. Bapak dan ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan Ilmu Pengetahuan selama menuntut Ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih untuk ilmunya yang sangat bermanfaat;
7. Drs. Hi. Ma'arifudin Mz, M.Pd.I selaku kepala sekolah SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian disekolah tersebut;

8. Peserta Didik kelas X Jurusan IPS 1 SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Bandar Lampung yang telah bersedia menjadi sampel dan membantu dalam penelitian ini;
9. Sahabat-sahabat dan Rekan-rekan di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2015 khususnya kelas D, yang selalu saling mendukung dan menguatkan satu sama lain memberikan informasi dan sudah menjadi seperti keluarga selama ini, telah berjuang bersama dalam proses perkuliahan hingga pada akhir penyusunan skripsi kita masih berproses dan saling mendukung satu sama lain. Semoga kita selalu terjaga silaturahmiya terimakasih atas do'a dan bantuannya serta motivasi kalian selama ini;
10. Sahabatku, yang selalu menemani sepanjang perjuangan susah senang dan sudah menjadi bagian dalam hidupku Ari Pandra semoga persahabatan ini senantiasa terjaga sampai kapanpun;
11. Sahabat dekatku, yang tidak pernah berhenti memberikan semangat Ferdina Nur Fitria terimakasih selalu ada dalam keadaan apapun;
12. Sahabat-sahabatku tercinta Isnaini Kusuma Hati, Ignathia Nandari, Jevaratna Firiani, Nelly Herawati Jasuma, terimakasih kalian selalu membantu dalam keadaan apapun;
13. Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu, semoga kita selalu terikat dalam Ukhuwah Islamiyah;

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, akan tetapi diharapkan dapat memberikan manfaat keilmuan yang berarti dalam bidang Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Bandar Lampung,
Penulis



Indah Setia Wati
NPM. 1511080236

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PENGESAHAN	iii
PERSETUJUAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang masalah	1
B. Identifikasi masalah	11
C. Batasan masalah	11
D. Rumusan masalah	12
E. Tujuan dan kegunaan penelitian	12
F. Ruang lingkup penelitian	13
BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. Layanan Konseling kelompok	14
1. Pengertian konseling kelompok	14
2. Tujuan konseling kelompok	16
3. Komponen layanan konseling kelompok	19
4. Asas-asas dalam konseling kelompok	19
5. Tahap penyelenggaraan konseling kelompok	21
B. Teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	26
1. Konsep konsep dasar <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	29
2. Ciri-ciri <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	33
3. Keyakinan irasional dalam <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	34
4. Tujuan bimbingan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	35
5. <i>Theraphy</i>	35
6. Teknik-teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	36

C.	Pengertian Kecerdasan Emosional	38
	1. Pengertian Kecerdasan Emosional	38
	2. Bentuk-Bentuk Emosi	39
	3. Jenis-Jenis Emosional Rendah Pada Peserta Didik	40
	4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi Remaja	43
	5. Langkah Langkah Rebt Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi	45
D.	Penelitian Relevan	46
E.	Kerangka Berfikir	49
F.	Hipotesis	50
BAB III METODE PENELITIAN		
A.	Metode penelitian	51
B.	Desain penelitian	52
C.	Populasi dan sampel	54
D.	Tempat dan waktu penelitian	56
E.	Variabel Penelitian	57
F.	Definisi Oprasional	59
G.	Teknik Pengumpulan Data	61
H.	Instrumen Penelitian	65
I.	Uji Validitas Instrument	67
J.	Uji Reliabilitas Instrumen	69
K.	Tehnik Analisis Data	70
BAB IV HASIL PEELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Hasil Penelitian	71
	1. Deskripsi Data	71
	2. Pelaksanaan konseling kelompok menggunakan Pendekatan REBT untuk meningkatkan kecerdasan emosi peserta didik	74
	3. Hasil <i>pretest</i> , <i>posttest</i> dan <i>gain score</i> kecerdasan Emosional Peserta didik	87
	4. Hasil Uji Efektivitas Pelaksanaan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan REBT	89
B.	Pembahasan	94
C.	Keterbatasan Penelitian	95
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
A.	Kesimpulan	97
B.	Saran	98

DAFTAR PUSTAKA

99

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori Peserta Didik yang Memiliki permasalahan Kecerdasan Emosional	6
2. Data Peserta Didik yang Terindikasi Memiliki permasalahan Kecerdasan Emosional	9
3. Jadwal Dan Waktu Penelitian	54
4. Populasi keseluruhan kelas XI	55
5. Definisi Oprasional	59
6. Skor Alternatif Jawaban	63
7. Kisi-kisi Skala Kecerdasan Emosional	66
8. Uji validitas	67
9. Hasil uji validitas	68
10. Uji reliabilitas	69
11. Hasil <i>pree-test</i> skala kecerdasan emosional peserta didik Kelas X IPS 1	72
12. Hasil <i>posttest</i> skala kecerdasan emosional peserta didik Kelas X IPS 1	73
13. Hasil <i>Pre-test, Posttest, Dan Gain Score</i> Kelas X IPS 1	88
14. Uji normalitas	92
15. Hasil uji <i>paired sampel T Test</i>	92

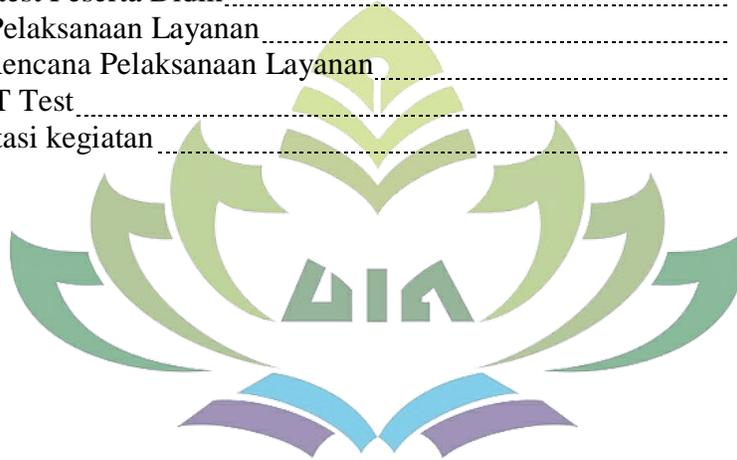
DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pola Teknik ABCDE.....	32
2. Kerangka Berfikir.....	49
3. Desain Penelitian <i>one group pre-test pot-test</i>	52
4. Variabel Penelitian.....	58
5. Grafik hasil <i>pre-test</i> dan <i>posttest</i> skala kecerdasan emosional.....	74
6. Grafik hasil <i>pre-test</i> dan <i>posttest</i> dan <i>gain skor</i> keseluruhan.....	89
7. Grafik peningkatan kecerdasan emosional peserta didik.....	91



Daftar Lampiran

Daftar lampiran	lampiran
1. Surat Pra Penelitian.....	1
2. Surat Balasan Penelitian.....	2
3. Validasi Instrument Penelitian.....	3
4. Kartu Konsultasi Bimbingan Skripsi.....	4
5. Hasil Uji Validitas Instrument.....	5
6. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	6
7. Daftar Hadir Peserta Didik.....	7
8. Hasil Pretest Peserta Didik.....	8
9. Hasil Posttest Peserta Didik.....	9
10. Rencana Pelaksanaan Layanan.....	10
11. Laporan Rencana Pelaksanaan Layanan.....	11
12. Hasil Uji T Test.....	12
13. Dokumentasi kegiatan.....	13



BAB I

LATAR BELAKANG

A. Latar Belakang Masalah

Pada zaman globalisasi seperti saat ini melahirkan generasi yang memiliki berbagai permasalahan yang kompleks terutama pada masa remaja dimana tingkat penyimpangan menjadi lebih tinggi karena perubahan hormon, perubahan hormon ini juga mengakibatkan berubahnya aspek biologis, fisiologis, seksual, dan emosional. Masa remaja menghadirkan berbagai macam tantangan, karena banyaknya perubahan yang harus di hadapinya. Ketika seorang anak muda tidak mampu menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi tersebut secara baik maka akan menimbulkan berbagai aspek permasalahan seperti psikologis, emosional dan masalah behavioral.

Aristoteles sudah sepakat tentang adanya beberapa tingkatan usia tertentu yang merupakan peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Dalam kurun usia yang di jelaskan berbagai macam permasalahan yang muncul pada diri remaja terlebih dalam ruang lingkup pendidikan dan sekolah. perkembangan usia remaja hakikatnya juga merupakan usia menyesuaikan diri , yaitu berperan aktif dalam mengatasi stress mencari solusi dari berbagai permasalahan yang timbul dalam proses berjalannya menuju kedewasaan.

Saat ini permasalahan remaja menjadi lebih kompleks terutama dalam ruang lingkup sekolah permasalahan remaja tidak hanya dalam hal belajar mengajar tapi juga perihal membolos, pelanggaran tata tertib, *bullying*, dan perkelahian yang merugikan banyak pihak baik anak tersebut maupun orang di sekelilingnya. Hal tersebut menunjukkan kemampuan anak dalam mengelola emosinya dalam menghadapi permasalahan yang mereka alami dimana pada masa ini anak remaja cenderung memiliki emosi yang tidak stabil dan kontrol diri yang kurang baik. Seperti teori kecerdasan emosi yang dikemukakan oleh Daniel Goleman menjelaskan bahwa beberapa ciri pikiran emosional merupakan bukti bahwa suatu pikiran memainkan pola pikir dan tingkah laku.. Pada masa ini remaja memerlukan bimbingan agar pembentukan karakter remaja semakin baik sesuai dengan perintah Allah untuk mengendalikan emosi yang terdapat pada surah al-ma'aarij ayat 19 dan 23 sebagai berikut :

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾ ﴾

*Artinya: "19. Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir.20. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah,21. Dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir,22. Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, 23. Yang mereka itu tetap mengerjakan shalatny"*¹

¹ Departemen Agama. Al-Qur'an Dan Terjemahannya (Jawa Barat: CV Penerbit Diponegoro 2005), h. 454.

Ayat di atas menjelaskan keharusan untuk mengendalikan emosi yang mana Apabila tidak bersabar dan bertawakal pada Allah SWT niscaya emosinya tidak dapat di kendalikan ,emosi yang tidak dapat di kendalikan hanya akan melelahkan menyakitkan dan meresahkan diri sendiri. Terlebih pada remaja emosi yang tidak setabil akan berpengaruh pada berbagai aspek baik aspek sosial maupun aspek pribadi, ketidak mampuan remaja dalam mengelola emosi akan menimbulkan perilaku yang akan merugikan dirinya sendiri. Allah SWT menganjurkan umatnya untuk menahan kemarahan dan Allah juga menyukai orang-orang yang menahan amarah seperti yang di jelaskan pada ayat (QS Ali ‘imran : 134) sebagai berikut:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
 وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : “ (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.”²

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah menyukai orang yang menahan amarahnya memaafkan kesalahan orang lain dan senantiasa berbuat kebaikan dalam keadaan luang maupun sempit, secara jelas di katakan bahwa kita di perintahkan untuk menahan amarah dan saling memaafkan terhadap sesama manusia, maka nilai-nilai dari ayat tersebut yang seharusnya di tanamkan

² Ibid,h.53

pada diri remaja agar pada masa perubahan dan perkembangan diri remaja dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan apa yang telah di perintahkan oleh Allah SWT.

Pada masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa status remaja agak kabur, baik bagi dirinya maupun bagi lingkungannya. Salah satu penulis buku kecerdasan emosional mengatakan bahwa kecerdasan emosional berbeda dengan kecerdasan umum kecerdasan emosional merupakan kemampuan mengenali perasaan kita sendiri maupun perasaan orang lain.

Seorang guru dan orang tua wajib mengetahui konsep dan indikator kecerdasan emosi tersebut agar guru maupun orang tua mengetahui perkembangan emosional anaknya serta menuntun anak agar mencapai tugas perkembangan yang sesuai dengan tahapan perkembangannya. Kewajiban memiliki kecerdasan emosional yang baik bukan hanya tanggung jawab masing-masing individu, tetapi tanggung jawab orang tua dan guru atau pendidik terlebih dalam dunia pendidikan seorang guru berperan aktif dalam mengiringi pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan emosional peserta didik tersebut. Kecerdasan emosi yang baik akan mempermudah peserta didik dalam hubungan interpersonalnya baik dalam lingkup sekolah maupun luar sekolah begitupun sebaliknya jika kecerdasan emosional peserta didik kurang baik maka akan membuat emosi peserta didik sulit terkontrol.

Peserta didik yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah memerlukan bimbingan lebih lanjut agar ia dapat mengontrol dorongan-dorongan emosi yang menggebu-gebu di masanya, selain itu agar peserta didik dapat membina

hubungan baik dengan orang lain baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, terutama pada masa ini remaja mudah merasa cemas, dengan kecerdasan emosi yang baik maka peserta lebih mudah memahami di dirinya sendiri dan orang lain guna terutama di lingkup sekolah peserta didik di tuntut memiliki kecerdasan emosi yang baik guna kelancaran kegiatan akademisi di sekolah. Salah satu komponen yang berperan penting dalam masalah kecerdasan emosi adalah bimbingan dan konseling.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi serta dokumentasi yang di laksanakan dengan guru BK serta peserta didik kelas X (Sepuluh) terdapat peserta didik kelas X (Sepuluh) yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah di antaranya di ukur menggunakan daftar cek guna melihat kecerdasan emosional peserta didik yang di jabarkan menggunakan daftar cek (*checklist*), daftar cek adalah skala yang di gunkan untuk mengukur setiap aktifitas atau karakteristik dari seseorang yang di amati. Oleh karena itu peneliti menyajikan data hasil penyebaran angket menggunakan daftar cek agar dapat di peroleh data peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional rendah. Berikut data daftar cek (*checklist*) hasil dari penyebaran angket yang telah di laksanakan pada 12 Februari 2019 di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung :

Table 1
Kategori peserta didik yang memiliki permasalahan kecerdasan emosional

No	Peserta Didik	L/P	Indikator				
			Mengenali Emosi Diri	Mengelola Emosi Diri	Mengenali Emosi Orang Lain	Memotivasi Diri	Membina Hubungan
1	ADS	P	√		√	√	√
2	FH	P	√		√	√	√
3	DDY	P	√		√		√
4	RZZ	P	√		√		√
5	MMR	P	√		√	√	√
6	ARW	P	√		√		√
7	NIK	L	√	√	√	√	
8	MAF	L	√	√	√	√	

Sumber: hasil penyebaran angket skala kecerdasan emosional pada peserta Didik Kelas X (sepuluh) SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung pada tanggal 12 februari 2019.

Di Sma Al-Azhar 3 Bandar Lampung banyak terdapat peserta didik yang kurang memiliki kecerdasan emosional yang baik di tunjukan dengan banyaknya kasus *bullying* dan perkelahian dalam lingkungan sekolah, dalam menghadapi perubahan emosi, fisik dan perkembangannya dari remaja ke dewasa peserta didik cenderung kurang mampu mengelola emosinya dan sering kali mudah melakukan sesuatu dengan emosi, perubahan-perubahan internal remaja inilah yang membutuhkan pendampingan yang sangat ketat dari pihak lain seperti guru BK dan orang tua karena jika perkembangan dan perubahan-perubahan peserta didik tidak di awasi akan mengakibatkan peserta didik kurang memiliki kecerdasan emosional yang baik, selain itu, banyak juga peserta didik yang datang ke ruang BK untuk menceritakan permasalahan *bullying* yang di hadapinya hingga melibatkan orangtua ,

kasus-kasus peserta didik di atas menunjukkan kurangnya kemampuan peserta didik untuk mengelola kemampuan atau kecerdasan emosinya. Oleh karena itu sangat di perlukannya bimbingan dan konseling di untuk peserta didik untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik.

Hasil wawancara dengan guru BK bapak Marbi Nur Wahyudi S.Pd beliau mengatakan bahwa :

“ Dalam sekolah guru BK sudah menerapkan system pemberian hukuman pada peserta didik yang melakukan pelanggaran termasuk juga perilaku yang merugikan orang lain pemberian hukuman biasanya guru BK memberi sangsi dengan mencukur rambut peserta didik hingga habis (botak) agar peserta didik yang melakukan pelanggaran dapat merasa jera dan hukuman tersebut juga di lakukan pada peserta didik yang melakukan kesalahan dengan tujuan yang sama. Saya sudah beberapa kali melaksanakan bimbingan konseling untuk anak-anak yang sering melakukan kesalahan seperti berkelahi, membolos, membully teman namun pelaksanaan konseling tersebut belum di laksanakan secara menyeluruh”

hal tersebut menandakan rendahnya kecerdasan emosional peserta didik , tetapi upaya tersebut belum membuat peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional rendah menjadi paham atas apa makna pemberian hukuman tersebut maka di perlukannya alternatif lain yaitu dengan memberikan konseling agar peserta didik memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, Dan data hasil dokumentasi yang di ambil dari buku kasus pserta didik menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2
Data Peserta Didik Yang Terindikasi Memiliki Permasalahan
Kecerdasan Emosional

No	Kelas	Jumlah Siswa Dengan kecerdasan emosional rendah	Inisial	indikator
1	X IPS 1	1	ADS	Mengelola emosi diri
		3	FH DDY RZZ	Mengenal emosi diri
		3	MMR ARW NIK	Membina hubungan
		1	MAF	Mengelola emosi

Sumber: Dokumentasi Guru Bimbingan Dan Konseling Guru BK SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung TA 2018/2019

Dari table hasil dokumentasi di atas diketahui bahwa peserta didik dalam kurun waktu satu semester telah melakukan beberapa pelanggaran yang menandakan kecerdasan emosionalnya yang rendah di antaranya peserta didik yang berinisial ADS, peserta didik ini sudah 2X terlibat keributan dengan teman kelas lain. dan MAF juga sering di laporkan dengan guru kelas bahwa dia sering mengejek dan membully teman sekelasnya. Perlunya bimbingan konseling dalam pendidikan agar peserta didik dapat mengatasi setiap masalah yang di hadapi serta dapat mencapai tugas perkembangannya dengan baik dalam aspek sosial, emosi, fisik maupun aspek spiritualnya, serta dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Bimbingan dan Konseling itu sendiri adalah proses pemberian bantuan yang di lakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, atau orang dewasa agar orang yang di bimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu yang ada dan dapat di kembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.³

Melalui bimbingan konseling peserta didik dapat memahami tugas dan kewajiban sebagai peserta didik serta dapat mempertimbangan perilaku negatif yang akan di lakukan baik dalam sekolah maupun di luar sekolah peserta didik juga dapat mempertimbangkan keputusan yang akan di ambil dengan bijaksana dan juga dapat bertanggung jawab atas keputusan yang telah di ambil, salah satu layanan yang dapat di berikan adalah bimbingan kelompok dimana peserta didik dapat berinteraksi dengan teman-teman saling bertukar pendapat dan mencari jalan keluar bersama-sama.

Mengenai pengembangan dan peningkatan kecerdasan emosi peserta didik guru bimbingan dan konseling memerlukan penanganan yang tepat terutama pada masa remaja ini peserta didik sulit di beri arahan guru BK memerlukan tehnik yang tepat di antaranya menggunakan tehnik Rational-Emotive Behavior Therapy, diharapkan tehnik tersebut dapat meningkatkan kecerdasan emosi peserta didik. Dalam tehnik REBT, emosi, perilaku, dan pikiran tidak dapat di pisahkan satu sama lain Menurut Albrt Ellis, pencipta

³ Prayitno, Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling, Rineka Cipta, Jakarta, 2004,hlm. 105

teknik REBT emosi itu penting, tetapi kognisi seseorang adalah sumber berbagai masalah psikologis. Konselor profesional perlu membantu klien memahami bahwa perasaan tidak di sebabkan oleh berbagai peristiwa, orang lain, atau masa lalu, melainkan oleh pikiran yang di kembangkan oleh orang tersebut di seputar situasinya. Ide dasar teori ini adalah dengan mengubah keyakinan yang irasional menjadi keyakinan yang lebih fleksibel dan rasional, perubahan yang lebih efektif dalam konsekuensi perilaku dan emosional dapat terjadi.

Dengan berdasar keterangan di atas, maka salah satu cara yang dapat di gunakan dalam meningkatkan kecerdasan emosional adalah dengan menggunakan bimbingan kelompok melalui teknik REBT karena sesuai dengan permasalahan emosi dan perilaku yang dapat di laksanakan di sekolah. Berdasarkan keterangan yang sudah di jelaskan maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (Rebt) dengan teknik ABCDE Terhadap Kecerdasan Emosional Peserta Didik Sma Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah di uraikan,ada beberapa masalah yang dapat di identifikasi antara lain adalah:

1. Teridentifikasi 1 peserta didik yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah sehingga sulit mengendalikan emosinya;
2. Teridentifikasi 3 peserta didik yang tidak dapat membina hubungan dengan teman sebayanya ;
3. Teridentifikasi 3 peserta didik yang sering murung dalam kelas karna kurangnya motivasi diri; dan
4. Teridentifikasi 1 peserta didik yang sering membully teman dala kelas.

C. Batasan Masalah

Agar tidak terjadi masalah dalam penelitian maka peneliti membatasi masalah penelitian sebagai berikut

1. Penelitian hanya di lakukan terhadap peserta didik kelas X yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah
2. Penelitian hanya menggunakan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan kecerdasan emosi peserta didik

D. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah di uraikan di atas maka dapat di rumuskan permasalahannya adalah: Apakah konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* berpengaruh terhadap kecerdasan emosi peserta didik kelas X?

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) berpengaruh terhadap kecerdasan emosional peserta didik kelas X SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

2. Manfaat Penelitian

a. Secara teoritis

Penelitian ini memberikan pembuktian tentang pengeruh layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) terhadap kecedasan emosonal peserta didik SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

b. Secara praktis

1) Peserta didik

Peserta didik dapat memahami bahwa keyakinan-keyakinan irasional yang mereka yakini yang menyebabkan kecerdasan emosional peserta didik rendah dan menimbulkan perilaku yang merugikan dirinya dan orang lain.

2) Guru Bimbingan Dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling sekolah dapat meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik.

3) Peneliti dapat lebih memahami layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dan mampu mengaplikasikan tehnik tersebut didalam sekolah serta memperoleh pengalaman tentang layanan konseling tersebut.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Peneliti membatasi penelitian ini agar pelaksanaan penelitian dapat lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang sudah di tetapkan di antaranya adalah:

1) Ruang lingkup ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup layanan konseling dalam bidang pribadi.

2) Ruang lingkup objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik.

3) Ruang lingkup subjek

Ruang lingkup subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Layanan Konseling Kelompok

konseling kelompok merupakan kegiatan pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Para ahli memiliki pendapat yang berbeda-beda dalam mendefinisikan konseling kelompok.

Menurut Rogers mengemukakan bahwa konseling merupakan serangkaian hubungan langsung dengan individu yang bertujuan untuk membantu dia mengubah sikap dan perilakunya atau dapat di artikan bahwa konseling merupakan proses pemberian bantuan yang di lakukan melalui wawancara konseling oleh seorang konselor kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (konseli) dengan tujuan agar konseli dapat mencapai pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya dan dapat mengatasi masalah yang di hadapinya.¹

Konseling kelompok sendiri menurut prayitno adalah kegiatan yang di lakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok, dalam arti semua peserta dalam kegiatan kelompok itu sendiri saling

¹ Rifda El Fiah, Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling, Yogyakarta, Idea Press Yogyakarta, 2014, h.10

berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran dan lain-lain sebagainya. Apa yang di bicarakan semuanya bermanfaat untuk diri peserta didik yang bersangkutan dan anggota lainnya.²

Dalam panduan oprasional penyelenggaraan bimbingan konseling di sekolah menengah atas (POP) konseling kelompok adalah layanan konseling yang di berikan kepada sejumlah peseta didik / konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik dapat mengatasi permasalahan yang di hadapinya.³

Sementara Amti menjelaskan bahwa konseling kelompok secara tidak langsung dapat di kaitkan sebagai layanan konseling perorangan yang di laksanakan dalam suasana kelompok. Dimana ada konselor dan ada klien, yaitu anggota kelompok disana terjadi hubungan konseling yang di usahakan seperti konseling individu, terbuka dan penuh keakraban.⁴

Sedangkan menurut Rifda El Fiah dalam bukunya dasar-dasar bimbingan konseling menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan di arahkan kepada pemberian kemudahan, dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat pencehagan dalam arti bahwa individu yang bersangkutan memiliki

² Prayitno, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, Jakarta, Gramedia Pustaka, 2010, Hlm.3.

³Dr. Muh Farozin, M.Pd.,Dkk.,*Panduan Oprasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas (Sma)*, Jakarta, Kemendikbud Direktorat Jendral Guru Dan Tenaga Pendidik, 2016. Hlm. 49.

⁴ Prayitno Dan Emit E. *Dasar Dasar Bimbingan Konseling*, Jakarta, Pt Rineka Cipta, 2004, Hlm.311

kemampuan normal atau berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Konseling bersifat memberi kemudahan bagi perkembangan dan pertumbuhan individu, dalam arti memberikan kesempatan, dorongan pengarahan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah sikap dan prilakunya selaras dengan lingkungannya.⁵

Dari beberapa uraian definisi konseling kelompok di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dapat diartikan sebagai proses bimbingan pemberian bantuan yang dilaksanakan memanfaatkan dinamika kelompok dengan menggunakan mediator konselor profesional untuk memandu pelaksanaan pemberian bantuan agar konseli atau peserta didik dapat menyelesaikan permasalahan yang di hadapi dan dapat mengembangkan pribadi yang baik selaras dengan lingkungannya dan dimana anggota kelompok saling berinteraksi berbagi pengalaman untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang di hadapi anggota kelompok itu sendiri dan bantuan yang di berikan tetap bersifat individu namun dalam suasana kelompok dengan harapan anggota kelompok dapat mengatasi permasalahan-permasalahan yang di hadapi.

a. Tujuan konseling kelompok

Dalam mendefinisikan tujuan konseling kelompok beberapa ahli memiliki pandangan yang berbeda-beda di antaranya Prayitno yang

⁵ Rifda El Fiah , *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Idea Press Yogyakarta, Yogyakarta, 2014, Hlm.111

mengatakan tujuan dari bimbingan dan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

1) Tujuan umum

Tujuan umum konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi berkomunikasi seseorang sering terganggu perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak objektif, sempit serta tidak efektif

2) Tujuan khusus

Secara khusus tujuan konseling kelompok untuk membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual dan menjadi perhatian peserta didik. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan sikap yang kemampuan di wujudkannya tingkah laku yang lebih efektif.⁶

Sedangkan menurut romlah tujuan konseling adalah sebagai berikut:

- a) Memberikan kesempatan peserta didik belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.

⁶ Prayitno dan Emti .E. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta, RinekaCipta, 2004, hlm.312.

b) Memberikan layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan:

- (1) Mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya
- (2) Menghilangkan ketegangan emosi, menambah pengertian mengenai dinamika kepribadian, dan mengarahkan kembali energy yang terpakai untuk memecahkan masalah tersebut dalam suasana yang permisif.
- (3) Untuk mencapai tujuan bimbingan secara lebih ekonomis dan efektif daripada kegiatan bimbingan individual
- (4) Untuk melaksanakan layanan konseling individual secara lebih efektif.⁷

Dalam buku panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling tujuan konseling kelompok adalah memfasilitasi peserta didik / konseli melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggung jawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan (situasi) kelompok.⁸

⁷ Romlah, *Landasan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, Jakarta, Ghalia Indonesia 2006, hlm.71

⁸ Muh Farozin, dkk., *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (Sma)*, Jakarta, Kemendikbud Direktorat Jendral Guru dan Tenaga Pendidik, 2016. hlm. 50.

Dari beberapa uraian di atas dapat di simpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah proses pemberian layanan konseling menggunakan dinamika kelompok agar peserta atau anggota kelompok dapat mengatasi permasalahan yang di hadapinya dan memberikan kesempatan pada peserta didik melatih kemampuan berkomunikasi dan bersosialisasi dan membangun personalisasi yang lebih positif.

b. komponen layanan konseling kelompok

Komponen-komponen yang terdapat dalam konseling kelompok adalah pemimpin kelompok dan anggota kelompok

1) Pemimpin kelompok

menurut prayitno, pemimpin kelompok adalah orang yang mampu menciptakan suasana sehingga para anggota kelompok dapat belajar bagaimana mengatasi masalah mereka sendiri. dalam hal ini pemimpin konseling kelompok adalah konselor.

2) Anggota kelompok

Anggota kelompok juga sangat menentukan keberhasilan tujuan proses bimbingan konseling , ada berbagai macam konseli dalam anggota konseling kelompok. Konselor harus peka terhadap karakter para konseli.⁹¹⁰

c. Asas-asas dalam konseling kelompok

Menurut prayitno (dalam fijriani, rediska amaliawati) terdapat beberapa asas dalam pelaksanaan bimbingan kelompok diantaranya sebagai berikut:

⁹ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, Jakarta, Ghalia Indonesia, 1995. hlm 39.

1) Asas kerahasiaan

Adalah segala sesuatu yang di bicarakan klien pada konselor tidak boleh di sampaikan pada orang lain , atau lebih-lebih hal atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak di ketahui oleh orang lain. Asas ini merupakan asas kunci dalam pelaksanaan bimbingan konseling.

2) Asas kesukarelaan

Asas kesukarelaan adalah proses bimbingan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak konselor maupun klien . klien di harapkan secara suka dan rela tanpa ragu-ragu atau merasa terpaksa , menyampaikan maasalah yang di hadapinya, serta mengungkap segenap fakta, data, dan seluk beluk berkenaan dengan permasalahannya itu pada konselor, dan konselor hendaknya memberi bantuan dengan tidak terpaksa, atau dengan kata lain konselor memberikan bantuan dengan ikhlas.

3) Asas keterbukaan

Asas keterbukaan adalah, dalam pelaksanaan bimbingan konseling sangat di perlukan keterbukaan, baik dari pihak konselor maupun pihak klien. Keterbukaan yang di maksud bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, lebih dari itu, di harapkan masing-msing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk memecahkan masalah.

4) Asas kekinian

Asas kekinian adalah masalah yang di tanggulasi adalah masalah yang sedang terjadi bukan masalah yang sudah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan di alami di masa yang akan datang. Apabila ada hal-hal tertentu yang menyangkut masa lampau atau masa yang akan datang yang perlu di bahas dalam upaya bimbingan yang sedang di laksanakan itu, pembahasan tersebut hanyalah merupakan latar belakang atau latar depan dari masalah yang di hadapi sekarang , sehingga masalah yang sedang di alami dapat terselesaikan.

5) Asas kegiatan

Asas kegiatan adalah usaha bimbingan dan konseling tidak akan memberikan buah yang berarti bila klien tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan bimbingan dan konseling.

6) Asas kenormatifan

Asas kenormatifan adalah usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik di tinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum atau Negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari.¹¹

d. Tahap Penyelenggaraan konseling Kelompok

dalam buku panduan oprasional penyelenggaraan bimbingan konseling (POP) langkah-langkah penyelenggaraan bimbingan konseling sebagai berikut:

¹¹ Prayitno, Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil), Jakarta, Ghalia Indonesia, 1995,hlm.39.

1) Pra konseling

Pembentukan kelompok (*forming*). Kelompok dapat di bentuk dengan mengelompokkan 2-10 peserta didik / konseli yang memiliki masalah relatif sama mereka adalah peserta didik atau konseli yang :

- a) Merasa memiliki masalah dan secara perorangan datang sendiri sesuai tawaran bantuan atas masalah tertentu yang di umumkan guru bimbingan dan konseling atau konselor
- b) Secara bersama merasa memiliki masalah yang sama atau masalah individu dalam kelompok (datang sendiri) yang memerlukan bantuan guru bimbingan konseling atau konselor.
- c) Di undang oleh guru bimbingan konseling atau konselor karena berdasarkan hasil *assessment* , observasi perilaku pada saat layanan , dan atau referral dari guru bidang studi, wali kelas, pimpinan sekolah laboran , orang tua yang di prediksi memiliki masalah (menunjukan indikator) yang relatif sama.

2) Menyusun RPL konseling kelompok

3) Pelaksanaan konseling

Pelaksanaan konseling kelompok melalui tahap-tahap berikut ini :

- a) Tahap awal (*beginning stage*), pada tahap ini adalah membuka sesi konseling , kemudian mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk:

- (1) Membangun hubungan baik (*rapport*) dengan anggota dan antar anggota kelompok melalui menyapa dengan penuh penerimaan (*greeting* dan *attending*),
 - (2) Membangun *understanding* antara lain dengan memfasilitasi masing-masing anggota kelompok untuk mengungkapkan keluhan dan alasan melakukan konseling kelompok,
 - (3) Mendorong semua anggota kelompok untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan kelompok dengan mengeksplor harapan-harapan dan tujuan yang ingin di peroleh masing-masing anggota kelompok.
 - (4) Membangun norma kelompok dan kontrak bersama berupa penetapan aturan-aturan dalam kelompok secara lebih jelas,
 - (5) Mengembangkan interaksi positif antar anggota sehingga mereka terus terlibat dalam kegiatan anggota kelompok,
 - (6) Mengatasi kekhawatiran, prasangka dan ketidaknyamanan yang muncul di antara para anggota kelompok.
 - (7) Menutup sesi konseling
- b) Tahap transisi (*transition stage*) , pada tahap ini konselor perlu membantu mereka untuk memiliki kesiapan internal

yang baik, pada tahap ini konselor harus membantu agar konseli tidak cemas, tidak ragu dan bingung, pada tahap ini konselor mendorong konseli untuk menangani konflik yang muncul di dalam kelompok dan menangani resistensi kecemasan yang muncul pada konseli. Tugas utama yang harus di tunjukan pada tahap ini adalah :

- (1) mengingatkan kembali apa yang telah di sepakati pada sesi sebelumnya; topik, fokus dan komitmen untuk saling dan untuk saling member dan menerima.
- (2) Membantu peserta untuk mengekspresikan dirinya secara unik , terbuka dan mandiri ; membolehkan perbedaan pendapat dan perasaan
- (3) Mengadakan kegiatan selingan yang kondusif untuk menghangatkan suasana, mengakrabkan hubungan atau untuk memelihara kepercayaan.
- (4) Memberi contoh bagaimana mengekspresikan pikiran dan perasaan yang mudah dipahami oleh orang lain.
- (5) Memberi contoh bagaimana mendengarkan secara aktif sehingga dapat memahami orang lain dengan baik.

c) Tahap kerja (*working stage*), kegiatan konselor pada tahap ini adalah mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memfasilitasi pemecahan masalah setiap anggota kelompok. Pada tahap ini kegiatan konselor adalah:

- (1) Membuka pertemuan konseling
 - (2) memfasilitasi kelompok untuk membahas permasalahan yang di hadapi oleh tiap anggota kelompok
 - (3) mengeksplorasi masalah yang di keluarkan oleh salah satu anggota kelompok.
 - (4) Memfasilitasi semua anggota kelompok untuk memusatkan perhatian pada pencapaian tujuan masing-masing , mempelajari prilaku baru, mengembangkan ide-ide baru, berlatih prilaku baru, dan mengembangkan ide-ide baru serta mengubah prilaku lainnya(di sesuaikan dengan pendekatan dan tehnik konseling yang di gunakan).
 - (5) Memandu kelompok merangkum poin-poin belajar yang dapat di temukan pada setiap sesi konseling kelompok.
 - (6) Memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap pikiran, perasaan dan prilaku positif “baru” yang di peroleh dalam sesi konseling untuk dapat di realisasikan dalam kehidupan nyata.
 - (7) Menutup sesi konseling.
- d) Tahap pengakhiran (*terminating stage*) tahap ini di maksudkan untuk mengakhiri seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok. Pada tahap ini yang di lakukan konselor adalah:

konselor memfasilitasi para anggota kelompok melakukan refleksi dan berbagi pengalaman tentang apa yang telah di pelajari melalui kegiatan kelompok ,bagaimana melakukan perubahan, dan merencanakan serta bagaimana memanfaatkan apa yang telah di pelajari.

4) Pasca konseling kelompok

Setelah seluruh rangkaian konseling kelompok di laksanakan maka konselor dapat melakukan kegiatan berikut:

- a) Mengevaluasi perubahan yang di capai dan menetapkan tindak lanjut kegiatan yang di butuhkan secara individual setiap anggota kelompok sehingga masalah konseli dapat benar-benar terentaskan,
- b) Menyusun laporan konseling kelompok.¹²

2. Tehnik Rational Emotive Behavior Theraphy (Rebt)

Teori yang di ciptakan oleh albert ellis pada 1955 ini merupakan teori yang di memfokuskan pikiran dan keyakinan klien, albert ellis menyatakan bahwa emosi, prilaku dan pikiran tidak dapat di pisahkan satu sama lain oleh karena itu diciptakan teori yang mencakup emosi prilaku dan pikiran.

Dalam REBT , emosi penting; tetapi, kognisi merupakan sumber berbagai masalah psikologis, konselor profesional perlu

¹²Muh Farozin , M.Pd.,dkk.,Panduan Oprasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (Sma), Jakarta, Kemendikbud Direktorat Jendral Guru dan Tenaga Pendididk, 2016. hlm. 151.

membantu klien memahami bahwa perasaan tidak di sebabkan oleh berbagai peristiwa, orang lain, atau masa lalu, melainkan oleh pikiran yang di kembangkan oleh orang tersebut di seputar situasinya. Ide dasar teorinya adalah, dengan mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih fleksibel dan rasional, perubahan yang lebih adaptif dalam konsekuensi perilaku dan emosional dapat terjadi.

Menurut dr. Hartono, M.Si. dan Boy soed armadji, S.Pd.,M.Pd. , pendekatan REBT di kembangkan pada tahun 1955 oleh albert ellis, mencoba mengkombinasikan teori-teori humanistic, Filosofi dan behavioral. Penggabungan ini pada akhirnya memunculkan pendekatan atau teori rational emotive behavior therapy. Pada tahun 1956 REBT menjadi terapi yang pertama kali menggunakan cara berfikir yang rasional, Alhasil Ellis di sebut sebagai bapak REBT dan juga kakek dari terapi kognitif behavioral. George & cristiani menyatakan bahwa pendekatan REBT ini menekankan pada proses berfikir konseli yang di hubungkan dengan perilaku serta kesulitan psikologis dan emosional.¹³

Dari beberapa definisi di atas dapat di simpulkan bahwa rasional emotive behavior terapi merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir konseli atau peserta didik yang irrasional atau tidak logis , menjadikan cara berfikir yang logis dengan cara mengonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irasional serta menyerang , menentang ,

¹³ Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, Jakarta, Kencana, 2012, hlm. 131

mempertanyakan dan membahas keyakinankeyakinan yang irasional agar klien dapat mencapai tujuan.

REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*) ialah suatu pendekatan yang mampu merubah pikiran dan tingkah laku individu yang bersifat irasional menjadi rasional.

Tujuan utama konseling dengan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Menurut Gladding *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Ellis dan Benard mendeskripsikan beberapa sub tujuan (REBT), tujuan tersebut yaitu : (a) memiliki minat diri (*self interest*); (b) memiliki minat sosial (*social interest*); (c) memiliki pengarahan diri (*self direction*); (d) toleransi (*tolerance*); (e) fleksibel (*flexibility*); (f) memiliki penerimaan (*acceptance*); (g) dapat menerima ketidakpastian (*acceptance of uncertainty*); (h) dapat menerima diri sendiri (*self acceptance*); (i) dapat mengambil resiko (*risk taking*); (j) memiliki harapan yang realisiti (*realistic expectation*); dan (k) memiliki toleransi terhadap frustrasi yang tinggi (*high frustation tolerance*).¹⁴

¹⁴ Andi Thahir, Dede Rizkiyani Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, IAIN Raden Intan Lampung, Pengaruh Konseling *Rational Emotif Behavioral Therapy* (Rebt) Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas Viii Smp Gajah Mada Bandar Lampung <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/560/2159>, Di akses pada 15 agustus 2019.

a. Konsep Konsep Dasar *Rational Emotive Behavior Therapy*

Albert Ellis mengatakan ada beberapa asumsi dasar dalam REBT yang dapat di kategorikan kedalam beberapa postulat , antara lain :

- 1) Pikiran, perasaan dan tingkah laku secara berkesinambungan saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain
- 2) Gangguan emosional di pengaruhi oleh biologi dan lingkungan.
- 3) Manusia di pengaruhi orang lain dan lingkungan sekitar dan individu juga secara sengaja mempengaruhi orang lain di sekitarnya.
- 4) Manusia menyakiti diri sendiri secara kognitif , emosional dan tingkah laku, individu sering berfikir yang menyakiti diri sendiri dan orang lian.
- 5) Ketika hal yang tidak menyenangkan terjadi, individu cenderung menciptakan keyakinan irasional tentang kejadian tersebut.
- 6) Keyakinan irasional menjadi penyebab gangguan kepribadian individu.
- 7) Sebagian besar manusia memiliki kecenderungan yang besar untuk membuat dan mempertahankan gangguan emosionalnya.
- 8) Ketika individu bertingkah laku menyakiti diri sendiri.

Menurut Nelson dan Jones pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy(REBT)* Memiliki Tiga Hipotesis fundamental yang menjadi landasan berfikir dari teori ini yaitu :

- a) Pikiran dan emosi saling berkaitan

- b) Pikiran dan emosi biasanya saling mempengaruhi satu sama lain, keduanya bekerja seperti lingkaran yang memiliki hubungan sebab akibat, dan pada poin tertentu, pikiran dan emosi menjadi hal yang sama.
- c) pikiran dan emosi cenderung berperan dalam *self-talk* (perbincangan dalam diri individu yang kerap kali diucapkan oleh individu sehingga menjadi pikiran dan emosi). Sehingga pernyataan internal individu sangat berarti dalam menghasilkan dan memodifikasi emosi individu.¹⁵

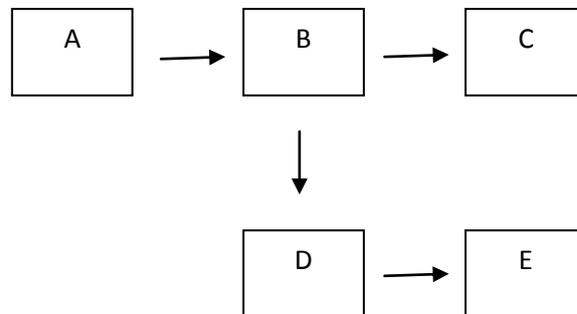
Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) di ciptakan oleh Albert Ellis pada tahun 1955, konsep-konsep dasar terapi rasional emotif ini mengikuti pola yang di dasarkan pada teori A-B-C-D-E, yaitu: A (*activating event*) atau kejadian pengaktif, adalah situasi yang memicu keadaan klien. ini bisa saja kejadian yang memang terjadi atau di simpulkan terjadi, internal atau eksternal, atau mengacu pada masalah, masa kini, atau masa mendatang. B (*belief*) atau keyakinan menurut REBT, ada dua tipe keyakinan yaitu keyakinan rasional dan irasional. Keyakinan seseorang mempengaruhi pikiran dan tindakan. Keyakinan rasional realistis dan dapat di dukung oleh bukti-bukti. Keyakinan itu fleksibel dan logis, dan dapat membantu klien meraih tujuan. Keyakinan irasional tidak realistis dan sering kali di dasarkan pada “absolutistic musts” (keharusan mutlak). Keyakinan itu kaku

¹⁵ Gantina Komala Sari & Ek Wahyuni, Teori Dan Teknik Konseling, Jakarta, Pt Indeks 2016, hlm.208.

dan tidak logis, dan tidak membantu klien meraih tujuan. C (*consequence*) adalah respon emosional atau perilaku klien terhadap keyakinan yang dimiliki klien tentang kejadian pengaktif atau konsekuensi baik emosional maupun tingkah laku. Biasanya inilah yang mendorong seseorang mencari konseling. Emosi-emosi negatif seperti kekhawatiran, kesedihan, penyesalan dan kesusahan adalah respon yang sehat sedangkan kecemasan, depresi, merasa bersalah dan merasa terluka adalah respon yang tidak sehat. D (*dispute*) penentang keyakinan irasional klien, penentangan ini dilakukan dengan cara menanyakan pertanyaan-pertanyaan keempirikan, kelogisan, dan kepragmatisan status “keyakinan irasional”. E (*effect*) mengevaluasi efek-efek, atau mengembangkan filosofi hidup yang positif. F (*Further action / new feeling*) aksi yang akan dilakukan lebih lanjut dan perasaan baru yang dikembangkan.

Menurut pandangan Albert Ellis activating event (A) atau kejadian, secara tidak langsung menyebabkan timbulnya C (akibat emosional), namun bergantung pada B (belief). Hubungan teori ABCDE yang di dasari tentang teori rasional emotif dari Ellis dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 1
pola teknik ABCDE



Keterangan: A : peristiwa pencetus

B : kepercayaan (rasional/irasional)

C : konsekuensi

D : menolak

E : hasil

Teori tersebut sasaran yang harus di ubah adalah aspek B (belief) yaitu bagaimana cara seseorang itu memandang atau menghayati sesuatu yang irasional, sedangkan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi, sehingga dapat mengubah pola fikir konseli yang irasional atau keliru menjadi pola piker yang rasional.

Dari uraian di atas dapat di simpulkan bahwa permasalahan yang terjadi pada seseorang merupakan kesalahan dari diri sendiri yang berupa prasangka yang irasional terhadap pandangan atau penghayatan individu terhadap pengalaman aktifnya.

b. Ciri-Ciri *Rational Emotive Behavior Therapy*

ciri-ciri teori ini dapat di urain sebagai berikut:

- 1) Dalam menelusuri masalah konseli, konselor berperan lebih aktif di bandingkan konseli. Maksudnya adalah bahwasanya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang di hadapi konseli dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang di hadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong konselinya agar dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan di sesuaikan dengan potensi yang di miliknya.
- 2) Dalam proses hubungan konseling harus tetap di ciptakan dan di pelihara hubungan baik dengan konseli. Dengan sikap yang hangat dan ramah dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi kesuksesannya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan konseli.
- 3) Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini di pergunakan konselor untuk membantu konseli mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
- 4) Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau konseli¹⁶

Dengan demikian tujuan *rational emotive behavior therapy* adalah menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak dirinya sendiri

¹⁶ Dewa Ketut Sukardi , Pengantar Teori Konseling, Hal.89.

(marah, benci, menyalahkan diri sendiri,takut dan cemas) serta mendidik konseli agar menghadapi kenyataan hidup dengan pola pikir yang rasional.

c. keyakinan irasional dalam *Rational Emotive Behavior Therapy*

keyakinan irasional konseli menurut Albert Ellis,dapat di golongan kedalam salah satu 11 pernyataan di bawah ini:

- 1) saya percaya bahwa saya harus di cintai atau di setuju oleh hampir semua orang yang memiliki hubungan dengan saya.
- 2) Saya percaya bahwa saya harus betul-betul kompeten, akurat, dan berprestasi agar di anggap berharga.
- 3) Sebagian orang tidak baik, jahat, dan kejam, oleh sebab itu seharusnya di persalahkan dan di hukum.
- 4) Benar- bencana ketika segala sesuatu berjalan tidak sesuai dengan keinginan saya.
- 5) Ketidak bahagiaan di sebabkan oleh keadaan yang berjalan di luar kendali saya.
- 6) Hal yang berbahaya atau menakutkan adalah sumber masalah besar dan kerugian yang mungkin di timbulkannya selalu menjadi ketakutan saya.
- 7) Lebih mudah untuk menghindari kesulitan dan tanggung jawab tertentu di banding menghadapinya.
- 8) Sampai tingkat tertentu saya mestinya bergantung pada orang lain dan seharusnya memiliki seseorang yang dapat saya andalkan sebagai tempat bergantung.

- 9) Pengalaman dan masa silam menentukan prilakunya sekarang; pengaruh masalah tidak akan pernah dapat di hapus.
- 10) Saya mestinya cukup kesal atas masalah dan gangguan orang lain.
- 11) Selalu ada solusi yang tepat atau sempurna untuk setiap masalah, dan solusi itu harus di temukan, kalau tidak hasilnya adalah bencana.¹⁷

Dari uraian di atas dapat di simpulkan bahwa keyakinan irasional adalah keyakinan seseorang berkaitan dengan sikap merendahkan diri sendiri atau menyalahkan atau mengutuk orang lain yang tidak mau menoleransi frustrasi. Dan keyakinan-keyakinan tersebutlah yang menimbulkan permasalahan pada diri seseorang itu sendiri.

d. Tujuan Bimbingan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* menurut Ellis dan Wilde, memiliki tiga tujuan, yaitu:

- 1) membantu klien mencapai *insight*/wawasan tentang *self-talk* nya sendiri.
- 2) Membantu klien mengakses pikiran, perasaan, dan prilakunya
- 3) Melatih klien tentang prinsip-prinsip REBT sehingga mereka dapat berfungsi secara lebih efektif di masa mendatang tanpa bantuan konselor profesional¹⁸

Yang berarti menunjukkan pada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-

¹⁷ Bardley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Di Ketahui Setiap Konselor*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2017. Hlm. 271.

¹⁸ *Ibid* hlm. 270.

gangguan emosional yang di alami oleh mereka.¹⁹ Sedangkan tujuan *rational emotive behavior therapy* menurut Mohammad Surya adalah sebagai berikut:

- 1) Memperbaiki dan megubah segala pola pikir dan prilaku yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembagkan dirinya.
- 2) Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.
- 3) Untuk membangun *self interest, self direction, tolerance, acceptance of uncertainty, fleksibel, commitment, scientific thinking, risk talking, dan self self acceptance klien.*²⁰

Dengan demikian tujuan *rational emotive behavior therapy* adalah menghilangkan keyakinan klien yang irasional dan merusak seperti kebencian , kecemasan merendahkan diri marah; dan menggantinya dengan pola fikir yang rasional agar klien atau konseli dapat berkembang dan memenuhi tugas perkembangannya.

e. Teknik-Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*

Ada beberapa teknik menurut beberapa para ahli di antaranya adalah:

- 1) Teknik kognitif

Teknik kognitif adalah usaha untuk merubah keyakinan irrasional konseli melalui *philosophical persuasion, didactic presentation,*

¹⁹ Rochman Natawijaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar Dan Pendekatan*, Bandung, Rizqi Press, 2009, Hlm. 275.

²⁰ Mohamad Surya, *Dasar-Dasar Konseling Pendedidikan (Konsep Dan Teori)*, Kota Kembang.

cocratic dialogue, vicarious experience dan ekspresi verbal lainnya.

Di antaranya adalah :

Analisis rasional (*rational analysis*) yaitu tehnik untuk mengajarkan konseli bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irrasional, Dispute standar ganda (*double standard dispute*) yaitu mengajarkan konseli melihat dirinya memiliki standar ganda tentang dirinya, orang lain dan lingkungan, membuat frame ulang (*reframing*) mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan cara mengubah *frame* berfikir konseli.

2) Teknik imagery

Ada beberapa teknik dalam teknik imagery di antaranya adalah : dispute imajinasi (*imaginal disputation*), kartu control emosional (*the emotional control card - ECC*), proyeksi waktu (*time projection*), teknik melebih-lebihkan (the “blow-up” technique).

3) Teknik behavioral

Dalam teknik behavioral ada enam macam teknik di antaranya adalah: dispute tingkah laku (*behavioral disputation*), bermain peran (*role playing*), peran rasional terbalik (*rational role reversal*), pengalaman langsung (*exposure*), menyerang rasa malu (*shame attacking*) , pekerjaan rumah atau sering di kenal dengan (*homework assigment*).²¹

²¹ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, Teori Dan Teknik Konseling, Jakarta, Pt Indeks , Jakarta , 2016, Hlm.221.

3. Pengertian Kecerdasan Emosional

a. pengertian kecerdasan emosi

Dalam makna paling harfiah, *oxford English dictionary* mendefinisikan emosi sebagai “setiap kegiatan atau penolakan pikiran , perasaan, nafsu; setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap “ sedangkan Daniel goleman mengungkapkan dalam bukunya *emotional intelegence* bahwa ia menganggap emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya , suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Ada ratusan emosi, bersama dengan campuran, variasi, mutasi, dan nuansanya.²²

Sementara itu, chaplin dalam *dictionary of psychology* mendefinisikan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organism mencakup perubahan, perubahan yang di sadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku. Chaplin memedakan emosi dan perasaan, dan dia mendefinisikan perasaan (*felling*) adalah pengalaman yang di sadari dan di aktifkan baik dari perangsang eksternal maupun oleh bermacam-macam keadaan jasmaniah.

Definisi lain menyatakan bahwa emosi adalah suatu respon terhadap suatu perangsang yang menyebabkan perubahan fisiologis di sertai perasaan yang kuat dan biasanya mengandung kemungkinan untuk

²² Daniel Goleman, *Emotional Intelegence Kecerdasan Emosional Mengapa Ei Lebih Penting Dari Iq*, Jakarta, Gramedia Pustaka Utama Kompas Gramedia, 2018, Hlm.409.

meletus. Respon demikian terjadi baik terhadap perangsang-perangsang eksternal maupun internal.

Dengan demikian semakin jelas perbedaan antara emosi dengan perasaan, bahkan tampak jelas bahwa perasaan adalah termasuk dalam emosi atau menjadi bagian dari emosi.²³

Dari beberapa definisi para ahli tersebut dapat di simpulkan bahwa emosi merupakan dorongan-dorongan yang meluap-luap yang memiliki kemungkinan untuk meletus dan menimbulkan beberapa tindakan berasal dari rangsangan dari luar maupun dari dalam yang akan menimbulkan perubahan yang disadari perubahan itu lebih kearah perubahan prilaku. Emosi adalah setiap pergolakan pikiran , perasaan dan nafsu atau setiap keadaan mental yang meluap-luap.

b. Bentuk-bentuk emosi

Meskipun emosi itu sedemikian kompleksnya, namun Daniel goleman mengidentifikasi sejumlah kelompok emosi , yaitu sebagai berikut :

- 1) marah, di dalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, merasa terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan, dan kebencian patologis.
- 2) Kesedihan, di dalamnya meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, di tolak, putus asa dan depresi.

²³ Mohammad Ali, Mohammad Asrori, Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik, Bumi Aksara, Jakarta, 2016, Hlm.

- 3) Rasa takut, di dalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panic, dan fobia.
- 4) Kenikmatan, di dalamnya meliputi bahagia, gembira, riang, riang puas, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali dan mania.
- 5) Cinta, di dalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran dan kasih sayang.
- 6) Terkejut, di dalamnya meliputi terkesima, takjub dan terpana.
- 7) Jengkel, di dalamnya meliputi hina, jijik, mual, benci, tidak suka dan mau muntah.
- 8) Malu, di dalamnya meliputi rasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, hina, dan hati hancur lebur.

c. Jenis-jenis emosional rendah pada peserta didik

Beberapa macam jenis emosi yang dapat di timbulkan akibat emosional rendah menurut Daniel Goleman adalah sebagai berikut:

1) Rendah diri.

Rasa rendah diri adalah sebuah kondisi psikologis yang berakar dari pengalaman masa kecil dan di wujudkan dalam kehidupan dewasa jika kondisi ini tidak cepat di atasi sejak awal.

Ciri-ciri orang yang rendah diri sebagai berikut:

- a) Menarik diri dari kehidupan sosial, mereka yang merasa rendah diri mungkin akan menarik diri dari lingkungan sosialnya karena merasa minder. Mereka menganggap dirinya tidak berharga di banding orang lain yang mereka anggap lebih baik dalam setiap aspek.
 - b) Merasa di kucilkan, seseorang yang merasa rendah diri akan merasa bahwa dirinya bukanlah sosok yang penting bagi lingkungannya, ia merasa bahwa dirinya tidak memberi pengaruh bagi lingkungannya sehingga munculah perasaan bahwa dirinya tidak berharga, merasa di kucilkan.
 - c) Sangat sensitive, seseorang yang merasa rendah diri sangat sensitive terhadap pujian dan kritikan. Jika di puji dia akan mempertanyakan ketulusan dari orang yang memuji, dan jika di kritik, dia akan segera mempertahankan diri . dia tidak bisa merespon humor ringan dengan baik.
 - d) Tidak percaya diri, rasa tidak percaya diri merupakan bagian dari rendah diri yang terjadi akibat emosional yang rendah seseorang menjadi tidak percaya diri di sebabkan oleh pemikiran bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan apapun untuk di kembangkan atau merasa bahwa dirinya tidak berharga, hal ini dapat menyebabkan seseorang tersebut menjadi objek buliyying.
- 2) Empati rendah

Kurangnya empati dapat berhubungan dengan sifat alexithymia, empati rendah akan mengganggu sosialisasi anak pada lingkungan yang tentunya akan berdampak buruk pada perkembangan anak, empati rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Tidak memiliki sopan santun, seseorang yang memiliki empati rendah cenderung tidak peduli dengan lingkungannya, sehingga saat berkomunikasi dengan seseorang ia tidak mampu menunjukkan sikap sopan dan santunnya.
- b. Sering membully, adalah akibat dari seseorang yang kurang memiliki empati terhadap sesamanya, ia tidak memiliki belas kasih, rasa sayang, rasa peduli terhadap teman, saudara, dan lingkungannya sehingga mengakibatkan ia sering membully temannya.
- c. Emosi tidak terkontrol, akibat empati rendah seseorang mampu bertindak dan berbicara tanpa berfikir, hal ini yang memicu orang lain menjadi tidak nyaman, hal yang sering ditunjukkan adalah seringnya anak berkelahi, mengeluarkan kata-kata tidak sopan, dan sering membuat keributan.²⁴

²⁴ H.Hamzah B. Uno, Marsi Kuadrat, Mengelola Kecerdasan Dalam Pembelajaran, Bumi Aksara, Jakarta, 2010, Hlm.78-79.

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi remaja

Perkembangan emosi pada remaja umumnya tampak jelas pada perubahan tingkah lakunya, beberapa perubahan yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja adalah sebagai berikut:

a. Perubahan jasmani

Perubahan jasmani yang di tunjukan dengan adanya pertumbuhan yang sangat cepat dari anggota tubuh. Pada taraf permulaan pertumbuhan ini hanya terbatas pada bagian-bagian tertentu saja yang mengakibatkan bagian tubuh menjadi tidak seimbang. Ketidak seimbangan tubuh ini sering mempunyai akibat yang tidak terduga pada perkembangan emosi remaja.

b. Perubahan pola interaksi dengan orang tua

Pola asuh orang tua terhadap anak termasuk remaja sangat bervariasi, ada yang otoriter, memanjakan anak, acuh tak acuh, tetapi ada juga yang penuh cinta kasih. Perbedaan pola asuh seperti ini dapat berpengaruh terhadap perbedaan perkembangan emosi remaja. pemberontakan pada orang tua menunjukkan bahwa mereka berada dalam konflik dan ingin melepaskan diri dari pengawasan orang tua. Keadaan semacam ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan emosi remaja.

c. Perubahan interaksi dengan teman sebaya

Faktor yang sering menimbulkan masalah emosi pada masa ini adalah hubungan cinta pada teman lawan jenis, pada masa remaja tengah biasanya remaja mulai benar-benar jatuh cinta dengan lawan jenisnya. Gangguan emosi yang mendalam dapat terjadi ketika cinta remaja tidak terjawab atau karena pemutusan hubungan cinta dari satu pihak sehingga menimbulkan kecemasan bagi orang tua dan bagi remaja itu sendiri.

d. Perubahan pandangan luar

Faktor-faktor penting yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja selain perubahan yang terjadi dalam diri remaja itu sendiri juga pandangan luar dirinya, ada sejumlah pandangan dunia luar yang dapat menyebabkan konflik-konflik emosional dalam diri remaja di antaranya:

1. Sikap dunia luar terhadap remaja sering tidak konsisten.
2. Dunia luar atau masyarakat masih menerapkan nilai-nilai yang berbeda baik remaja laki-laki dan perempuan.
3. Seringkali kekosongan remaja di manfaatkan oleh pihak luar yang tidak bertanggung jawab.

e. Perubahan interaksi dengan sekolah

Peran guru merupakan tokoh yang sangat penting dalam kehidupan peserta didik karena selain tokoh intelektual guru juga merupakan tokoh otoritas bagi para peserta didik, namun sering bahwa sosok

guru memberikan ancaman-ancaman tertentu pada peserta didik. Peristiwa semacam ini tidak di sadari oleh guru sehingga memberikan stimulus negative bagi perkembangan emosi remaja.²⁵

e. langkah langkah rebt untuk meningkatkan kecerdasan emosi

Untuk mencapai tujuan rational emotive behavior therapy konselor melakukan langkah-langkah sebagai berikut:

a. langkah pertama

menunjukkan pada konseli atau klien bahwa masalah yang di hadapinya berkaitan dengan keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana konseli atau klien mengembangkan nilai-nilai sikapnya yang menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukkan banyak keharusan, sebaiknya dan semestinya klien harus memisahkan keyakinan-keyakinannya yang rasional dan irasioanl agar klien mencapai kesadaran.

b. Langkah kedua

Membawa klien terhadap kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berfikir secara tidak logis dan dengan mengulang dengan kalimat yang mengalahkan diri

²⁵ Mohammad Ali, Mohammad Asrori, Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik, Bumi Aksara, Jakarta, 2016, Hlm.69-72.

c. Langkah ketiga

Berusaha agar klien memperbaiki pikiran dan meninggalkan gagasan irasional, maksudnya adalah agar klien dapat merubah pikiran yang negative dan tidak masuk akal menjadi pikiran yang masuk akal.

d. menenangkan klien mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional. Maksudnya adalah mencoba menolak pikiran yang tidak logis untuk masuk dalam dirinya.²⁶

4. Penelitian Relevan

Afdillah Sari,S.Sos.I., Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Kalijaga, Afdillah menulis tesis yang berjudul “Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengurangi Gaya Hidup Hedonism Siswa SMA Di Panti Asuhan Yatim (PAY) Putri Aysiyah Yogyakarta” dalam penelitian ini menggunakan metode *mixed method* dengan model *concurrret triangulation*. Dalam penelitian tersebut hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup hedonism siswa SMA di (PAY) Putri Aysiyah Yogyakarta yang termasuk dalam kategori rendah 1 orang , sedang 19 orang , 2 anak kategori tinggi. Hasil analisis penelitian menggunakan *independent sample test* menunjukkan bahwa $\text{sig}.0,007 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan skor gaya hidup hedonism siswa SMA antara kelompok control dan kelompok eksperimen . hasil analisis *paired sample test* pada kelompok eksperimen di peroleh nilai $\text{sig}.0,002 < 0,05$

²⁶ Gwerald Corey, Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikoterapi, Bandung, Pt Refika Aditama,2010, H. 246.

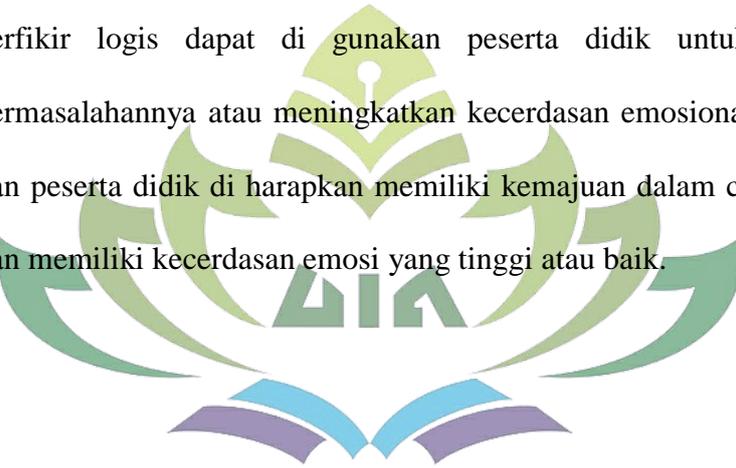
yang artinya terdapat perbedaan peningkatan skor gaya hidup hedonism siswa SMA antara sebelum dan sesudah di berikan intervensi berupa konseling REBT. Sedangkan di kelompok kotrol di peroleh sig. $0,685 > 0,05$ yang artinya tidak terdapat perbedaan skor gaya hidup hedonism siswa SMA antara pretest dan posttest. Dari hasil analisis tersebut dapat di simpulkan bahwa konseling kelompok dengan tehnik REBT efektif di gunakan untuk mengurangi gaya hidup heonisme siswa SMA (PAY) Putri Aysiyah Yogyakarta.²⁷

Hirmaningsih, Irna Minauli, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dalam penelitiannya yang berjudul “Efektifitas Rational Emotive Behavior Theraphy Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Anak Enuresis” penelitian ini di lakukan pada sampel 3 anak neuresis yang berada pada usia 7-12 tahun. Hasil pengujian menggunakan uji wilcoxon pada table pertama menunjukkan bahwa untuk $n=3$ dan alpha $-0,05$ adalah 1. Total tanda positif adalah $1+2+3= 6$. Dan pada table dua data yang telah di lakukan pretest dan post test menunjukkan bahwa berdasarkan pengukuran harga diri. Dari kategori sedang tinggi. Pada subjek b, juga terjadi peningkatan skor harga diri dari sedang ke tinggi. Subjek c juga mengalami peningkatan harga diri. Terlihat dari perubahan skor harga diri, yang semula pada kategori sedang

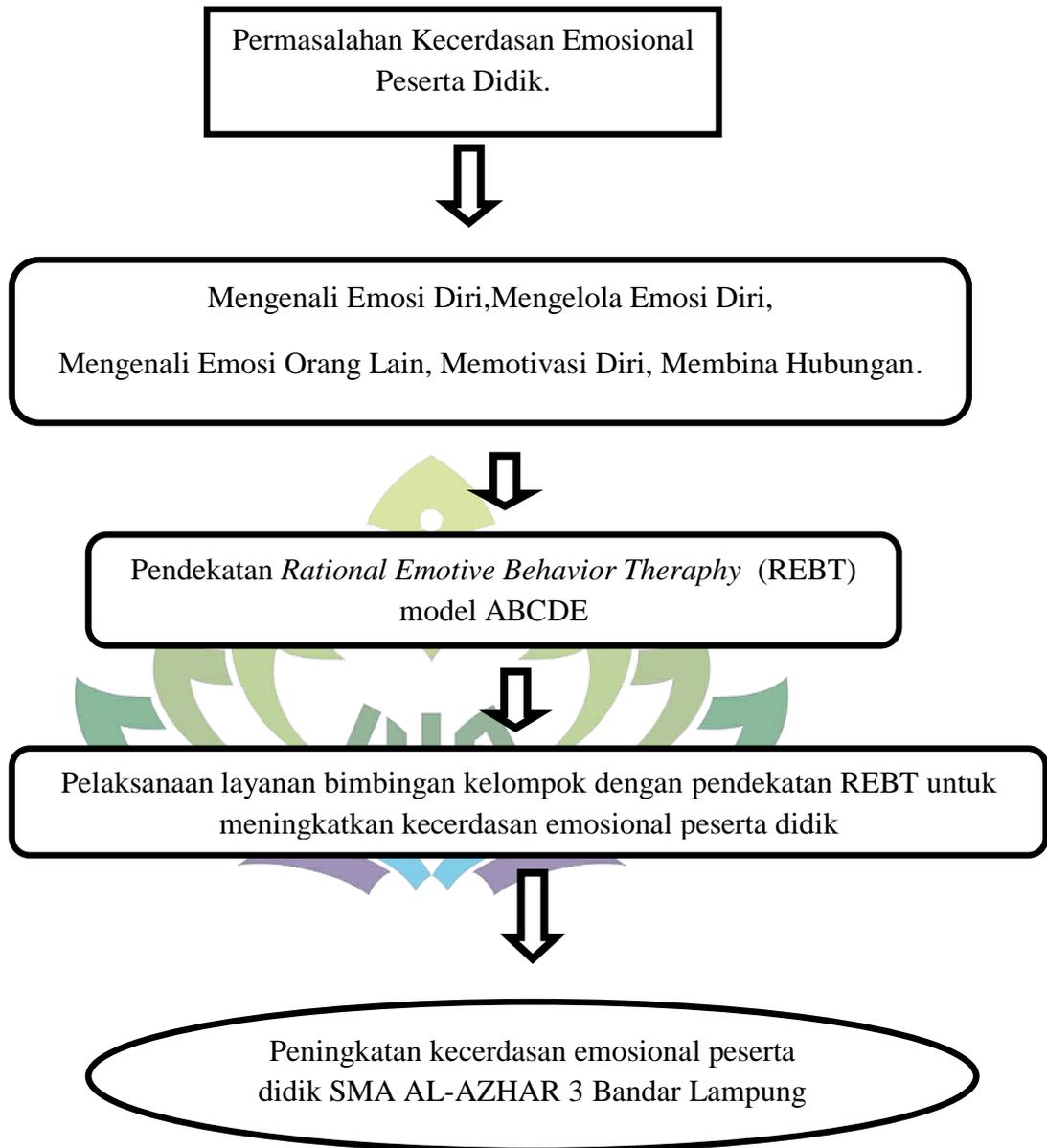
²⁷Afdillah Sari,S.Sos.I., Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Kalijaga, Afdillah Menulis Tesis Yang Berjudul “Konseling Rational Emotive Behavior Therapy(Rebt) Untuk Mengurangi Gaya Hidup Hedonism Siswa Sma Dip Anti Asuhan Yatim (Pay) Putrid Aysiyah Yogyakarta
https://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&as_sdt=0%2c5&q=tesis+tentang+konseling+teknik+rebt&Oq=

menjadi sangat tinggi. Dari penelitian tersebut dapat di simpulkan bahwa REBT efektif untuk meningkatkan harga diri anak neuresisi. Dari ketiga subjek yang mendapat terapi REBT, dua subjek yang mengalami peningkatan harga diri dari kategori sedang ke kategori tinggi dan subjek lainnya dari kategori sedang ke kategori sangat tinggi.²⁸

Pada penelitian ini peneliti menggunakan tehnik *Rational Emotive Behavior Theraphy Model* ABCDE terhadap kecerdasan emosional peserta didik, dengan menggunakan teknik REBT model ABCDE kaidah berfikir logis dapat di gunakan peserta didik untuk menghadapi permasalahannya atau meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik dan peserta didik di harapkan memiliki kemajuan dalam cara berfikirnya dan memiliki kecerdasan emosi yang tinggi atau baik.



²⁸Hirmaningsih, Irna Minauli, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau DAlam Penelitiannya Yang Berjudul “Efektifitas Rational Emotive Behavior Theraphy Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Anak Enuresis https://Scholar.Google.Co.Id/Scholar?hl=Id&As_Sdt=0%2c5&Q=Efektifitas+Rational+Emotive+Behavior+Theraphy+Untuk+Meningkatkan+Harga+Diri+Pada+Anak+Enuresis&Btng=#D=G_s_Q_abs&U=%23p%3dw-Djwgrrnwj (Di Akses Pada 8 Januari 2019)

E. kerangka berfikir

Gambar 2
Kerangka Berfikir

F. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori, penelitian relevan dan kerangka berfikir di atas, maka hipotesis yang dapat di susun adalah “ bimbingan kelompok dengan tehnik *rational emotive behavior terapy* (REBT) model ABCDE berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecerdasan emosional peserta didik SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung”.

Berdasarkan hasil hipotesis penelitian seperti di jelaskan di atas maka penulis mengajukan hipotesis statistic sebagai berikut:

Ho : Konseling Kelompok dengan Menggunakan Pendekatan REBT tidak Berpengaruh Terhadap Kecerdasan Emosional peserta didik SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung.

Ha : Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT berpengaruh terhadap Kecerdasan Emosional peserta didik SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah cara untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah atau metode ilmiah berarti kegiatan penelitian di dasarkan pada cirri-ciri keilmuan, yaitu rasional , empiris, dan sistematis¹. Sedangkan penelitian di artikan sebagai suatu proses pengumpulan dan analisis data yang di lakukan secara sistematis dan logis untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu dan pengumpulan dan analisis data tersebut menggunakan metode-metode ilmiah, baik yang bersifat kualitatif atau kuantitatif, eksperimental atau non-eksperimental.²

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis dan bersifat statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang sudah di tetapkan , penelitian kuantitatif juga dapat di laksanakan sebagai pemberian atau penelitian deskriptif.³ Sedangkan jenis penelitian yang di pakai dalam penelitian ini adalah *Pre-Eksperimental* peneliti menggunakan jenis penelitian *One*

¹Rukaesih Maolani,. Ucu Cahyana,,*Metodologi Penelitian Pendidikan*,Jakarta, PT Rajagrafindo Persada,2016,Hlm 9.

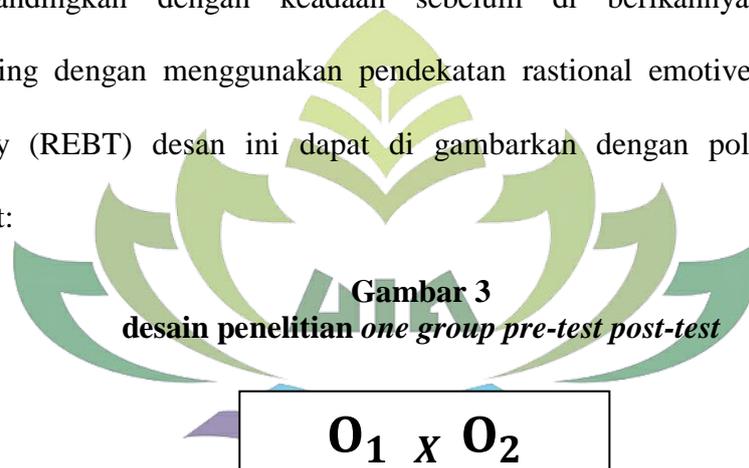
²Sudaryono, *Metode Penelitian Pendidikan Edisi Pertama*, Jakarta, PT Charisma Putra Utama,2016,Hlm 2.

³Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Rineka Cipta, Jajarta, 2010, H.107

Group Pretest-Posttest tujuannya adalah agar peneliti mendapat hasil yang data yang sesuai dengan apa yang di inginkan.

B. Desain penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian *One Group Pretest-Posttest* pada desain ini akan di berikan pretest sebelum di berikan layanan konseling kelompok dengan demikian hasil pemberian layanan konseling kelompok dapat di ketahui dengan lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum di berikannya layanan konseling dengan menggunakan pendekatan rasionale emotive behavior therapy (REBT) desain ini dapat di gambarkan dengan pola sebagai berikut:



Keterangan:

- O_1 : Pemberian skala kecerdasan emosional pada peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung kelas X atau sampel penelitian sebelum di berikannya layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* teknik ABCDEF
- X : Pemberian layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan menggunakan pendekatan *rational Emotive Behavior*

Therapy (REBT) teknik ABCDEF di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung kelas X

O₂ : Pemberian skala kecerdasan emosional pada peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung kelas X atau sampel penelitian setelah di berikannya layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *rational Emotive Behavior Therapy (REBT) teknik ABCDEF* , atau melihat peningkatan kecerdasan emosional peserta didik setelah di berikannya layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *rational Emotive Behavior Therapy (REBT) teknik ABCDE*

Dari keterangan di atas maka rancangan tahap-tahap penelitian yang akan di laksanakan adalah sebagai berikut:

- a. Melaksanakan *pre-test* yaitu memberikan tes terhadap sampel penelitian sebelum di berikan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Theraphy (REBT) teknik ABCDEF* peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung kelas X atau sampel penelitian .
- b. Pemberian layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) teknik ABCDEF* peserta didik yang memiliki kecerdasan

emosional yang rendah di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung kelas X dengan jadwal sebagai berikut:

Table 3
Jadwal dan waktu penelitian

Kelompok Eksperimen		
TANGGAL	KEGIATAN	WAKTU
	pembentukan hubungan, membangun interaksi positif pada kelompok agar mereka semua terlibat dan mengungkapkan keluhan yang berkaitan	45 menit (1x pertemuan)
	mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengidentifikasi pikiran irasional peserta didik	45 menit (1x pertemuan)
	Merasionalkan pikiran peserta didik menggunakan pola ABCDE	135 menit (3x pertemuan)
	Mengevaluasi dan tindak lanjut	45 menit (1x pertemuan)

Pemberian *post-test* skala kecerdasan emosional pada peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah di SMA AL-AZHAR 3 kelas X atau sampel penelitian setelah di berikannya layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* teknik ABCDE.

C. Populasi dan sampel penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian kuantitatif di artikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di

pelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya.⁴ dan populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMA AL-AZHAR 3 kelas X yang berjumlah 273 peserta didik. Peneliti memilih populasi kelas X karena perkembangan emosional peserta didik tahap remaja madya menuju remaja akhir kelas X ini sering mengalami permasalahan. Populasi yang di ambil pada penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut:

Tabel 4
Populasi keseluruhan kelas XI

Kelas	L	P	Jumlah
X IPA 1	15	23	38
X IPA 2	17	20	37
X IPA 3	13	22	35
X IPA 4	10	23	33
X IPA 5	12	25	37
X IPS 1	17	18	30
X IPS 2	15	17	32
X IPS 3	15	20	37
Jumlah	114	168	277

Keterangan : Wilayah di laksanakan penelitian ini adalah kelas X yang jumlah keseluruhannya adalah 282 peserta didik.

2. Sampel

Sampel adalah bagi jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian kuantitatif yang sering di gunakan di antaranya adalah *purposive sampling*, dan *snowball* dan *random sampling*, dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel *random sampling* teknik

⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kuantitatif Dan R&D*, Bandung, Alfabeta CV, 2018, Hlm. 297

pengambilan sampel sumber data secara acak dandengan pertimbangan tertentu dengan guru BK kelas X. Dan sampel yang akan di gunakan untuk penelitian ini adalah kelas X IPS 1 yang terdiri dari 30 peserta didik 12 peserta didik laki-laki dan 18 peserta didik perempuan..

D. Tempat dan waktu penelitian

Tempat pelaksanaan di lakukan di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung alasan peneliti memilih SMA tersebut karena pada saat peneliti melaksanakak PPL di sekolah tersebut, peneliti menemukan beberapa peserta didik kelas X yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah, dan rendahnya kecerdasan emosional tersebut menyebabkan kegiatan belajar mengajar terganggu baik peserta didik yang bersangkutan itu sendiri maupun teman-teman di sekitar peserta didik tersebut. Dan waktu penelitian rencananya akan di laksanakan pada semester genap pada bulan mei 2019 mendatang, dan kelas X akan mendapatkan jadwal BK lebih banyak dan sangat memungkinkan untuk melaksanakan pelaksanaan bimbingan tehnik REBT. Dan pelaksanaan penelitian tersebut sesuai dengan waktu dan tempat yang telah di sepakati dengan guru BK.

E. Variabel Penelitian

Menurut sugiyono, variable penelitian merupakan segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari sehingga di peroleh informasi tentang hal tersebut, kemudian di tarik kesimpulannya.⁵ Dalam penelitian ini akan di laksanakan pada dua variable yaitu:

1. Variabel bebas (X)

Variable bebas atau di sebut juga variable independen adalah merupakan variable yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variable terikat atau dependen (terikat).⁶ Dalam penelitian ini variable bebas adalah bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy (REBT)*.

2. Variable terikat

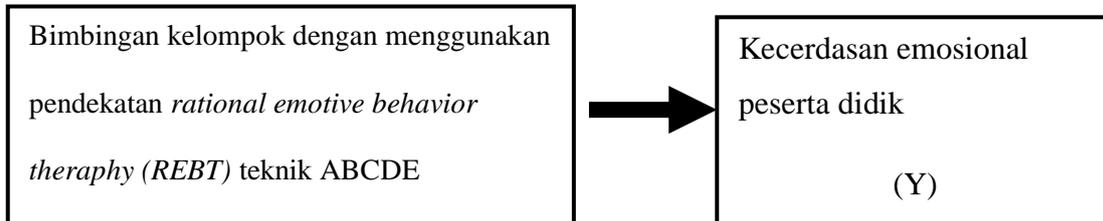
Variable terikat atau variable dependen merupakan variable yang di pengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variable bebas. Dalam penelitian ini sebagai variable terikat adalah kecerdasan emosional.⁷

⁵ Sugiyono, *Ibid*, H. 60.

⁶ Sugiyono, *Ibid*, H. 61

⁷ Sugiyono, *Ibid*, H. 61

Gambar 4
variable penelitian



F. Definisi oprasional

Devinisi oprasional menurut WALzier dan Weinner adalah seperangkat petunjuk yang lengkap tentang apa yang harus di amati dan bagaimana mengukur suatu variable. Konsep definisi tersebut sangat membantu untuk mengklarifikasi gejala di sekitar ke dalam kategori khusus. Variable devinisi oprasional memuat identifikasi sifat-sifat suatu hal (variabel) sehingga dapat di gunakan untuk penelitian (observasi).⁸

⁸ Devi Novita Sari“Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII SMP NEGERI 6 BANDAR LAMPUNG”. Bandar Lampung. Institute Agama Islam Negeri Lampung, 2016



Table 5

Definisi oprasional

	variable	Devinisi Oprasional	Indikator	Sub Indikator	Cara ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1	Variable bebas (X) layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT (<i>rational emotive behavior therapy</i>)	adalah tehnik yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan pikiran dan tingkah laku dan menekan pikiran-pikiran irrasional yang muncul pada peserta didik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pola fikir yang rasional 2. pola fikir irrasional 	<ol style="list-style-type: none"> 1. saya percaya bahwa saya harus di cintai 2. Benar-benar bencana ketika segala sesuatu berjalan tidak sesuai dengan keinginan saya. DII.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Observasi (mengamati objek yang akan di berikan layanan) 2.Wawancara 3.dokumentasi 	Pikiran: <ol style="list-style-type: none"> 1.Rasiona 2.Irasional 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Pemberian Layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT
2	Variable terikat (Y) kecerdasan emosional peserta didik	kecerdasan emotional adalah kemampuan lebih yang di miliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi menunda kepuasan, dan mengatur keadaan jiwa pada diri.	<ol style="list-style-type: none"> 1. mampu mengenali emosi diri sendiri 2. mampu mengelola emosi diri 3. mampu memotivasi diri sendiri 4. mampu mengenali e mosi orng lain 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Emosi tidak terkontrol 2. Tidak percaya diri 3. Sangat sensitive 4. Merasa di kucilkan 5. Tidak memiliki sopan santun 6. Sering membully 7. Menarik diri 8. Merasa di kucilkan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. wawancara 2. Angket skala kecerdasan emosional (memberikan angket kepada peserta didik agar di ketahui peserta didik 	Skala kecerdasan emosional peserta didik dari Tinggi sedang rendah	Interval <i>Skala Likert</i> TP : Tidak Pernah JR : Jarang KD : Kadang S : Sering



			5)mampu membina hubungan dengan orang lain.		yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah) yang terdiri dari: TP : Tidak Pernah JR : Jarang KD : Kadang S : Sering SL : Selalu		SL : Selalu
--	--	--	---	--	---	--	----------------



G. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data adalah cara atau teknik yang di gunakan untuk mengumpulkan data . pengumpulan data sangat penting untuk acuan melaksanakan suatu penelitian, dalam pengumpulan data peneliti menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Observasi

Pengertian observasi menurut Gall DKK (2003: 254) memandang observasi sebagai salah satu metode pengumpulan data dengan cara melalui pengamatan perilaku dan lingkungan (sosial dan material) individu yang sedang diamati.⁹ Dengan observasi memungkinkan seorang konselor bisa memahami karakteristik individu yang di bimbingnya, sebab perilaku manusia secara umum adalah bisa di observasi (*observable*) kecuali hal-hal tertentu yang seharusnya di sembunyikan.¹⁰ Adapun observasi yang akan di lakukan oleh peneliti dalam pengumpulan data adalah nonpartisipan :

- a. Pelaksanaan bimbingan kelompok teknik REBT
- b. Mengamati perilaku peserta didik sebelum perlakuan dan setelah perlakuan
- c. Ketanggapan dan keaktifan peserta didik dalam proses bimbingan yang di laksanakan

⁹Anwar Sutoyo , *Pemahaman Individu*, Pustaka Belajar, Yogyakarta, 2014 , Hlm.70.

¹⁰ Anwar Sutoyo, *Ibid* , Hlm.68.

2. Tes

Metode tes menurut Suharsimi Arikunto yang di tulis dalam karya ilmiah Devi Novita Sari adalah “ serentatan pertanyaan atau latihan atau alat lain yang di gunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang di miliki oleh individu atau kelompok.¹¹ Berangkat dari pengertian tersebut maka peneliti melaksanakan tes tersebut untuk mengukur respon dan pengetahuannya terhadap permasalahan emosiaonal yang telah di ajukan oleh peneliti, jenis tes yang akan berikan adalah angket. Dengan di berikannya tes ini peneliti berharaap dapat memahami dan mengetahui cara berfikir dan emosional peserta didik melalui jawaban yang mereka berikan. Dalam penelitian ini pemberian tes akan di lakukan sebagai berikut:

- a. Menjelaskan dan menguraikan pada peserta didik apa tujuan peneliti meminta peserta didik menjawab instrumen tes tersebut.
- b. Menjelaskan cara pengisian instrumen yang di berikan
- c. Menjelaskan bahwa semua jawaban yang di berikan peserta didik adalah benar dan dan akan di jamin kerahasiaannya oleh peneliti agar peserta didik menjawab dengan akurat

¹¹ Devi Novita Sari“*Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII SMP NEGERI 6 BANDAR LAMPUNG*”. Bandar Lampung. Institute Agama Islam Negeri Lampung, 2016

- d. Menjelaskan pada peserta didik bahwa pengisian instrumen menggunakan alasan atau argumentasi yang sesuai dengan keadaan peserta didik yang sesungguhnya.

Table 6
Skor Alternatif Jawaban

Jenis pertanyaan	Alternatif jawaban			Jarang	Tidak pernah
	selalu	sering	kadang		
Favorable	5	4	3	2	1
unfavorable	1	2	3	4	5

Berdasarkan skor alternative jawaban di atas menggunakan skala interval *likert* maka interval skor yang di peroleh adalah tinggi sedang dan rendah, dimana jika peserta didik memiliki skor jawaban dengan nilai yang tinggi maka peserta didik dapat di kategorikan memiliki kecerdasan emosional yang baik , dapat mengenali emosi dirinya dan orang lain, mampu mengelola emosinya dan mampu memotivasi dirinya serta memiliki kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain. Sedangkan jika nilai yang di dapatkan dalam kategori sedang peserta didik tidak memiliki ke lima indikator yang sudah di jelaskan di atas, peserta didik hanya memiliki beberapa aspek kecerdasan emosi. sedangkan jika peserta didik memiliki nilai yang rendah maka peserta didik dapat di kategorikan tidak bisa

mengenalinya emosi dirinya dan orang lain , tidak bisa mengelola emosi diri dan tidak memiliki kecakapan berinteraksi dalam membina hubungan dengan orang lain.

3. Wawancara

Wawancara di pandang sebagai teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang di lakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian pada umumnya wawancara di lakukan oleh dua orang atau lebih .¹² Dalam penelitian ini di lakukan wawancara guna mendapatkan data tambahan atau pendukung terhadap hasil tes yang telah di laksanakan. Wawancara dalam penelitian ini terkait dengan bagaimana kesulitan dalam menjawab instrumen dan apa saja permasalahan yang sering di hadapi peserta didik bagaimana keadaan keluarga dan lingkungannya wawancara di lakukan setelah mengerjakan instrumen.

4. Dokumentasi

Dokumentasi menurut Suharsami Arikunto yang di tulis Devi Puspita Sari adalah cara mencari data yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, monumen, rapat, lengger, agenda dan sebagainya.¹³

¹² Dr.Anwar Sutoyo, M.Pd , *Pemahaman Individu*, Pustaka Belajar, Yogyakarta, 2014 , Hlm.123.

¹³ Devi Novita Sari“*Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII SMP NEGERI 6 BANDAR LAMPUNG*”. Bandar Lampung. Institute Agama Islam Negeri Lampung, 2016

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan dokumentasi untuk mendapatkan data tentang:

- a. Sejarah berdirinya sekolah yang berkaitan
- b. Struktur organisasi dalam sekolah
- c. Visi, misi dan tujuan
- d. Keadan siswa dan tenaga pengajar
- e. Sarana prasarana sekolah

Dokumentasi yang dilakukan berdasarkan persetujuan sekolah.

H. Instrumen penelitian

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa metode di antaranya observasi, wawancara, angket atau kuesioner dan dokumentasi. Berdasarkan metode pengumpulan data instrument yang cocok dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan lembar angket skala kecerdasan emosional, berikut adalah kisi-kisi pengembangan instrumen skala kecerdasan emosional.

Skala kecerdasan emosional

Menurut Goleman kecerdasan mencakup 5 aspek yaitu mengenali emosi diri mengenali emosi orang lain, mengelola emosi, memotivasi diri dan membina hubungan¹⁴.

Berikut susunan item susunan skala kecerdasan emosi dari beberapa aspek tersebut:

¹⁴ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence Mengapa EI Lebih Penting Dari IQ*, Jakarta: PT Gramedia, 2018, H.410.

Table 7
Kisi-Kisi Skala Kecerdasan Emosional

Aspek kecerdasan emosional	Sifat positif (favorable)	Sifat negative (unfavorable)	Jumlah
Mengenali emosi diri	1,2,4,	6,26,27	6
Mengelola emosi diri	9,14,15	5,8,11	6
Mengenali emosi orang lain	7,19,20	3,24,39	6
Memotivasi diri	17,23, 30	12,13,25	6
Membina hubungan	10,18,21	22,28,16	6
Jumlah	15	15	30

Rumus interval yang di gunakan untuk menentukan kategori kecerdasan emosional peserta didik adalah sebagai berikut :

$$I = \frac{NT-NR}{K}$$

Keterangan I : interval
 NT : nilai tertinggi
 NR : nilai terendah
 K : kriteria jawaban

Jadi:

$$I = \frac{150-30}{3} = \frac{120}{3} = 40$$

Berdasarkan rumus interval di atas, maka kecerdasan emosi peserta didik dapat di kelompokkan sebagai berikut :

Skor 120-150	: Tinggi
Skor 80-110	: Sedang
Skor 30-70	: Rendah

Sebelum skala kecerdasan emosional di atas di gunakan peneliti terlebih dahulu menguji validitas dan reliabilitas instrument berikut langkah langkah dalam pengujian instrument.

I. Uji validitas instrument

Validitas adalah ukuran yang menunjukkan kevalidan suatu instrument.¹⁵ Suatu instrument di katakana valid apabila dapat di gunakan untuk mengukur instrument apa yang akan di ukur. pengujian validitas instrument dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS* ,setiap butir dalam nstrumen penelian dapat di lihat valid atau tidak dengan mengkorelasikan menggunakan korelasi product moment di di atas 0,30. Jika kurang dari jumlah tersebut maka harus di perbaiki atau di buang

Table 8
Uji validitas instrumen

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

¹⁵ Suharsismi Ari Kunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, 2011, H. 168

Table 9
Hasil Uji Validitas

Nomor Angket	r_{tabel}	r_{hitung}	Keterangan
Item 1	0,361	0,419	Valid
Item 2	0,361	0,572	Valid
Item 3	0,361	0,373	Valid
Item 4	0,361	0,419	Valid
Item 5	0,361	0,381	Valid
Item 6	0,361	0,521	Valid
Item 7	0,361	0,419	Valid
Item 8	0,361	0,586	Valid
Item 9	0,361	0,603	Valid
Item 10	0,361	0,503	Valid
Item 11	0,361	0,557	Valid
Item 12	0,361	0,629	Valid
Item 13	0,361	0,427	Valid
Item 14	0,361	0,455	Valid
Item 15	0,361	0,389	Valid
Item 16	0,361	0,381	Valid
Item 17	0,361	0,500	Valid
Item 18	0,361	0,454	Valid
Item 19	0,361	0,468	Valid
Item 20	0,361	0,506	Valid
Item 21	0,361	0,521	Valid
Item 22	0,361	0,514	Valid
Item 23	0,361	0,380	Valid
Item 24	0,361	0,579	Valid
Item 25	0,361	0,381	Valid
Item 26	0,361	0,629	Valid
Item 27	0,361	0,373	Valid
Item 28	0,361	0,557	Valid
Item 29	0,361	0,572	Valid
Item 30	0,361	0,608	Valid

Berdasarkan keterangan diatas bahwa $N = 30$ dengan taraf signifikansi 5 % maka diperoleh $r_{tabel} = 0,361$ sehingga dapat dinyatakan Valid = jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ Tidak valid = jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ Berdasarkan output SPSS dan keterangan diatas bahwasanya ke 30 item kuesioner tersebut dinyatakan valid.

J. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas menurut Friedman H.S adalah konsistensi skor yang di capai oleh orang yang sama ketika mereka di uji ulang dengan tes yang sama pada kesempatan berbeda, ia memandang reliabilitas merujuk pada konsistensi nilai yang di harapkan tetap sama. agar instrumen yang digunakan merupakan alat pengumpul data yang baik, Dalam penelitian ini pengujian reliabilitas instrument menggunakan rumus alpha. Nunnally mensyaratkan suatu instrument di katakana reliable jika memiliki koefisien alpha di atas 0,60.

Table 10
Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.935	30

Dari table uji reliabilitas dapat diketahui nilai *output* dari *chronbac's alpha* $0,935 > 0,60$ berarti bahwa sehingga dapat di nyatakan bahwa angket skala kecerdasan emosional dalam penelitian ini reliable.

K. Teknik Analisis Data

Menurut Prof.Dr.Sugiyono analisis data yaitu proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang telah di peroleh dari hasil wawancara, kuesioner atau angket dan observasi catatan lapangan dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit , melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih yang mana yang penting dan yang akan di pelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah di pahami oleh diri sendiri dan orang lain.¹⁶

Dengan demikian tehnik analisis data di gunakan atau di arahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji suatu hipotesisi penelitian yang telah di rumuskan dalam proposal. Untuk mengetahui peningkatan kecerdasan emosional peserta didik sebelum dan sesudah di berikan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. Dalam penelitian ini data berdistribusi normal maka teknik analisis data yang digunakan adalah *T-Test*

¹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kuantitatif Dan R&D*, Bandung, Alfabeta CV, 2018, H.335.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Bab ini akan menjelaskan atau menjabarkan hal yang berkaitan dengan hasil yang di peroleh dari penelitian yang telah di laksanakan,dan secara menyeluruh pada bab ini akan di paparkan oleh penulis tentang hasil penelitian dan pembahasan tentang kecerdasan emosional peserta didik, pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* terhadap Kecerdasan Emosional Peserta Didik.

1. Deskripsi data

a. Hasil *pre-test* skala kecerdasan emosional peserta didik

Pre-test di berikan kepada peserta didik bertujuan untuk mengetahui dan memahami gambaran awal keadaan emosional peserta didik sebelum di berikan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Theraphy (REBT)* terhadap kecerdasan emosionl peserta didik . *pre-test* di berikan kepada peserta didik yang berjumlah 8 peserta didik kelas X (sepuluh) SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang sebelumnya sudah di pilih menjadi anggota

konseling kelompok. Berdasarkan hasil pemberian pretest pada peserta didik menunjukkan beberapa kategori yang terdapat pada table 10:

Table 11
Hasil *pre-test* skala kecerdasan emosional peserta didik
Kelas X IPS 1

No	Konseli	<i>Pretest</i>	Kategori
1	ADF	112	Sedang
2	fH	93	Rendah
3	DDY	97	Rendah
4	RRZ	99	Sedang
5	MMR	107	Sedang
6	ARW	101	Sedang
7	NIK	98	Rendah
8	MAF	97	Rendah
N = 8		$\Sigma = 804$	Mean/ rata-rata 100,50

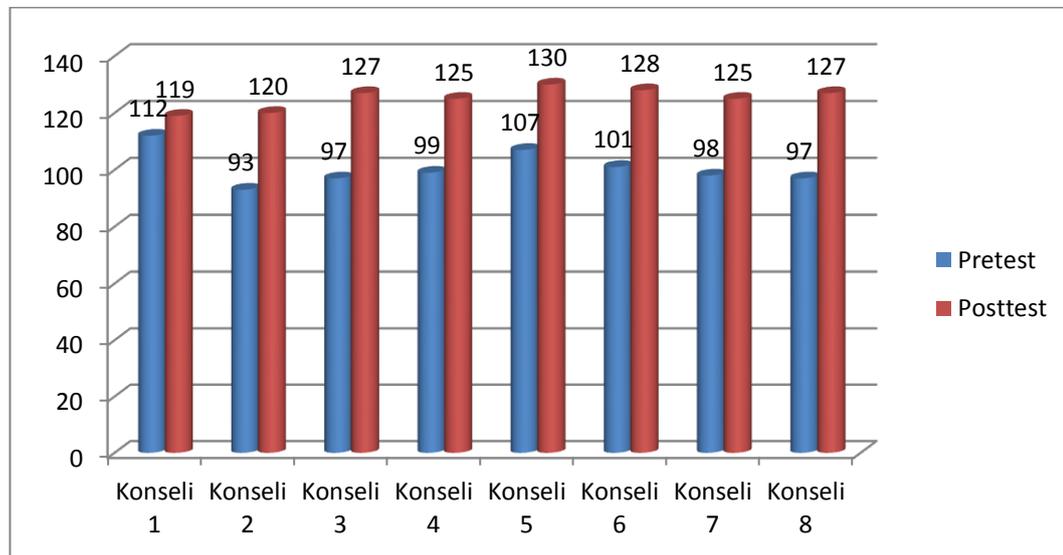
Berdasarkan table di atas dapat diketahui bahwa ada 8 peserta didik yang merupakan anggota kelompok yang diberikan layanan konseling kelompok yang memiliki kategori kecerdasan emosional yang rendah dan sedang dengan rata-rata skor yaitu 100,50 dimana ada 4 peserta didik yang memiliki kategori nilai yang rendah dan ada 4 peserta didik juga yang memiliki kategori kecerdasan emosional yang sedang, lalu kemudian peneliti memberikan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas X IPS 1 SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Sedangkan hasil *posttest* akan dipaparkan pada table berikut ini:

Table 12
Hasil *posttest* skala kecerdasan emosional peserta didik
Kelas X IPS 1

No	Konseli	<i>Posttest</i>	kategori
1	ADF	119	Tinggi
2	fH	120	Tinggi
3	DDY	127	Tinggi
4	RRZ	125	Tinggi
5	MMR	130	Tinggi
6	ARW	128	Tinggi
7	NIK	125	Tinggi
8	MAF	127	Tinggi
N = 8		$\Sigma=891$	Mean/ rata-rata 125,13

Berdasarkan table di atas dapat di lihat bahwa ada perubahan yang signifikan setelah di berikannya layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Theraphy (REBT)* terhadap kecerdasan emosional peserta didik kelas X IPS 1 SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Ada perbedaan yang jelas ketika peserta didik sebelum di berikan layanan konseling kelompok dan setelah di berikan layanan konseling kelompok Dimana peserta didik yang telah di berikan layanan konseling kelompok menunjukkan hasil rata-rata 125,13 dari yang semula nilai *posttest* berjumlah 100,50 dari hasil *preetest* dan *posttest* agar lebih jelas akan di gambarkan dalam grafik berikut ini:

Gambar 5
Grafik Hasil *Pretest* dan *Posttest* Skala Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas X IPS 1



Hasil dari grafik di atas telah menggambarkan secara jelas bahwa hasil *posttes* terlihat lebih tinggi dari *pre-test* setelah di berikan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas X IPS 1 SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Berarti bahwa dalam pelaksanaan konseling kelompok menggunakan pendekatan tersebut dapat merasionalkan keyakinan-keyakinan irrasional yang di percayai oleh peserta didik yang menimbulkan permasalahan peserta didik.

2. Pelaksanaan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dengan teknik ABCDE terhadap Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas X IPS 1 SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung

a. Pertemuan Pertama

Hari/Tanggal : Senin, 22 Juli 2019

Waktu : 09.00 WIB

Tempat : Perpustakaan

Pertemuan pertama di laksanakan pada pukul 09.30 WIB ,kegiatan diawali dengan peneliti menyapa peserta didik, selanjutnya mengucapkan salam saat peserta didik sudah siap, sebelum memulai pertemuan pertama kita memulai dengan do'a terlebih dahulu, setelah itu mengulas kembali memperkenalkan diri peneliti kepada peserta didik serta mengucapkan terimakasih atas kesediaannya menjadi anggota konseling kelompok yang sedang di laksanakan dan menanyakan apakah ada keterpaksaan dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok tersebut, menjelaskan tujuan penelitian secara singkat dan jelas, mengumpulkan peserta didik yang menjadi sampel dalam penelitian serta membagikan angket kepada peserta didik yang berjumlah 8 orang peserta didik dan menjelaskan langkah-langkah dalam pengisian angket skala kecerdasan emosional kepada peserta didik, hasil pre test kemudian di analisis masing-masing peserta didik akan di kategorikan berdasarkan indikator , kemudian pembentukan hubungan memperkenalkan diri satu persatu agar saling mengenal antara konseli satu dengan lainnya agar dapat membangun interaksi positif pada kelompok agar mereka semua

terlibat aktif dan memiliki empati yang baik saat pelaksanaan konseling dan sesi konseling serta mampu mengungkapkan permasalahan yang berkaitan dengan kecerdasan emosional peserta didik, kemudian kegiatan konseling kelompok pada sesi ini di tutup dengan menanyakan apakah ada yang ingin di tanyakan kepada peneliti serta mensepakati sesi selanjutnya dan berdoa.

Berdasarkan hasil pengamatan saat berlangsungnya kegiatan pelaksanaan pree-test berlangsung dengan lancar masing-masing peserta didik dapat memahami pertanyaan-pertanyaan dalam instrument penelitian walaupun ada peserta didik yang menanyakan kejelasan maksud pertanyaan. Dalam sesi ini peserta didik mampu menyelesaikan pengisian instrument *pre-test* dan membangun hubungan positif dengan anggota konseling kelompok yang lain.

b. Pertemuan ke Dua

Hari/Tanggal : Selasa, 23 Juli 2019

Waktu : 08.00 WIB

Tempat : Perpustakaan

Pelaksanaan layanan konseling kelompok pada sesi kedua di laksanakan di perpustakaan SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung pukul 08.00 buka dengan salam dan doa agar kegiatan yang di laksanakan dapat di berkahi serta di ridhoi oleh Allah SWT, sebelum melaksanakan layanan konseling kelompok memasuki

tahap peralihan yaitu kegiatan inti konseling ,terlebih dahulu peneliti menjabarkan apa saja peran masing-masing anggota kelompok agar anggota kelompok dapat terlibat aktif dalam pelaksanaan konseling kelompok dan dapat mengutarakan pendapat serta memiliki keberanian untuk menceritakan segala permasalahan yang di alaminya yang berkaitan dengan kecerdasan emosional peserta didik, peneliti menjelaskan pengertian , fungsi dan tujuan konseling kelompok, menjelaskan asas-asas yang terdapat dalam konseling kelompok serta menjelaskan apa itu emosi dan hal-hal yang berkaitan dengan emosi tujuannya adalah agar peneliti dapat meberi pemahaman serta mengidentifikasi pikiran-pikiran irrasional peserta didik, dan agar peserta didik dapat mengutarakan permasalahan sesuai dengan inti konseling kelompok, selanjutnya masing-masing anggota di minta peneliti untuk terlibat dan berperan aktif serta memiliki rasa empati dengan anggota kelompok lainnya dan kemudian mengucapkan janji sebelum anggota kelompok menceritakan permasalahannya masing-masing kelompok di minta untuk mengutarakan permasalahan-permasalahan mereka yang berkaitan dengan kecerdasan emosional dengan terbuka dan jelas.

Pada saat peserta didik mengutarakan masing-masing permasalahan yang di alaminya mulanya berjalan lancar beberapa saat kemudian ada peserta didik yang tidak mau mengutarakan

permasalahannya dan matanya berkaca-kaca, lalu peneliti mengajak peserta didik tersebut untuk mengutarakan perasaan dan permasalahan yang di hadapinya namun peserta didik tersebut tetap hanya menggelengkan kepala dan menangis, setelah itu peneliti mengajak anggota lainnya untuk meyakinkan peserta didik tersebut bahwa semua anggota diam mendengarkan dan membantu permasalahan yang di hadapi peserta didik, tetapi peserta didik tersebut belum dapat menceritakan permasalahan yang di hadapinya dan hanya dapat menangis, setelah beberapa saat anggota lainnya melanjutkan diskusi untuk meyakinkan peserta didik tersebut agar dia bersedia menceritakan permasalahannya, dan akhirnya peserta didik tersebut bersedia menceritakan permasalahan yang di alaminya. Dan waktu pada sesi ini pun sudah habis peneliti memberi waktu untuk bertanya dan menanyakan kesimpulan apa yang dapat di ambil dalam sesi ini dan juga menanyakan pesan dan kesan apa yang dapat di ambil pada sesi ini serta menepakati sesi selanjutnya, menutup sesi konseling dan berdoa.

Pelaksanaan konseling kelompok pada sesi ini berjalan dengan lancar walaupun peneliti merasa kesulitan saat mengajak peserta didik terbuka dalam mengutarakan permasalahan yang di hadapinya memerlukan diskusi yang cukup lama agar peserta didik

tersebut dapat yakin dan percaya untuk mengungkapkan permasalahannya.

c. Pertemuan ke Tiga

Hari/Tanggal : Rabu, 24 Juli 2019

Waktu : 09.00 WIB

Tempat : Perpustakaan

Pada sesi ke tiga masih di laksanakan di perpustakaan perpustakaan SMA Al-Azhar 3 , sebelum sesi ini di mulai peneliti terlebih dahulu mengajak peserta didik memainkan suatu permainan yang berjudul “ayam itik” agar peserta didik dapat sedikit santai dalam sesi konseling yang akan di laksanakan dan agar anggota konseling kelompok dapat lebih memiliki *rapport* atau hubungan yang baik antar anggota kelompok agar permasalahan dapat di selesaikan dengan baik dan masing-masing anggota kelompok juga dapat berperan aktif dalam sesi ini seperti sesi sebelumnya, sesi konseling di mulai dengan salam kemudian do'a agar dapat di ridhoi oleh Allah SWT. Dialog sesi ketiga pun di mulai, peneliti meminta masing-masing anggota kelompok mengulas kembali kegiatan di sesi sebelumnya dan meminta peserta didik yang bernama FH menceritakan lebih lanjut permasalahan yang di hadapinya, kemudian peneliti melakukan *eksplorasi* terhadap permasalahan yang di ceritakan FH dan menggali lebih dalam keyakinan-keyakinan irrasional yang terjadi

dengan peserta didik, pada sesi ini peneliti melakukan eksplorasi agar dapat membantu peserta didik memahami mengapa mereka memelihara keyakinan-keyakinan irrasional yang dapat menyebabkan permasalahan emosi pada peserta didik.

Setelah di ketahui penyebab-penyebab yang menimbulkan permasalahan peserta didik, peneliti mengajak peserta didik untuk mengatasi permasalahan yang di hadapi. Dan waktu pada sesi ini pun habis, peneliti mengajak semua anggota kelompok untuk menarik kesimpulan apa yang dapat di ambil dari sesi ini dan mengevaluasi berjalannya kegiatan konseling kelompok yang di laksanakan dan memberikan waktu untuk bertanya serta menetapkan untuk sesi selanjutnya, dan menutup sesi konseling dengan membaca do'a dan salam.

d. Pertemuan ke Empat

Hari/Tanggal : Kamis, 25 Juli 2019

Waktu : 09.00 WIB

Tempat : Perpustakaan

Pada sesi ini seperti sesi sebelumnya di perpustakaan, peneliti membuka sesi konseling dengan mengucapkan salam dan doa terlebih dahulu agar konseling berjalan dengan lancar, pada sesi ini peneliti akan mulai menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) serta melakukan penstrukturan dengan cara menjelaskan pada peserta didik cara

atau tahap melaksanakan pelaksanaan konseling kelompok menggunakan pendekatan yang telah di tentukan yaitu *Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Saat sesi di mulai peserta didik sudah lebih terlihat rileks, dan anggota konseling juga sudah saling mempercayai satu dengan yang lainnya peneliti sudah mampu menggunakan dinamika kelompok untuk melaksanakan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Emotive Behavior Therapy* (REBT). Dan pada saat peserta didik merasa sudah siap dan mampu untuk melanjutkan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Emotive Behavior Therapy* (REBT) maka sesi konseling pada tahap ini pun di laksanakan.

Selanjutnya peneliti menjelaskan topik pembahasan yang akan di bahas pada sesi ini yaitu mengubah pikiran *irrasional* menjadi pikiran yang lebih *rasional* agar kecerdasan emosional peserta didik menjadi meningkat. Pada sesi ini peneliti memberi penjelasan dan menguraikan serta menggambarkan bagaimana cara menekan pikiran-pikiran *irrasional* yang di yakini oleh peserta agar peserta didik dapat mengubah pikiran *irrasional* menjadi pikiran yang lebih *rasional* dan peneliti juga menetapkan tujuan yang akan di capai dalam konseling kelompok yang di laksanakan agar peserta didik dapat memiliki kecerdasan emosional yang baik.

Peneliti membantu peserta didik agar dapat memandang permasalahan yang di hadapinya yang dapat menyebabkan pola berfikir peserta didik menjadi *irrasional* sehingga perilaku yang akan di timbulkan oleh peserta didik tidak dapat di terima oleh lingkungan atau menimbulkan permasalahan, serta melihat apa saja hambatan yang menyebabkan peserta didik sulit mencapai tujuan yang di inginkan.

Pada tahap pengakhiran tidak lupa peneliti memberikan waktu peserta didik untuk bertanya dari proses konseling kelompok yang telah di laksanakan dan mengevaluasi hasil konseling kelompok pada sesi ini membaca doa dan mengucapkan salam.

e. Pertemuan ke Lima

Hari/Tanggal : jum'at, 26 Juli 2019

Waktu : 10.00 WIB

Tempat : Perpustakaan

Pada sesi kelima yang di laksanakan di tempat yang sama yaitu di perpustakaan , sebelum melanjutkan sesi konseling yang di laksanakan sebelumnya dan peserta didik sudah menceritakan permasalahan mereka masing masing, peneliti terlebih dahulu menyapa dengan hangat peserta didik menandakan kabar dan bagaimana perjalanan menuju ke sekolah tujuannya agar peserta didik kembali pada keadaan yang tenang dan rileks karena peneliti

akan membawa peserta didik pada sesi konseling kelompok dengan penuh kehangatan serta keakraban.

Pada saat memasuki tahap peralihan sebelumnya peneliti menjelaskan dan mengulas kembali tujuan konseling kelompok yang di laksanakan , peneliti berusaha membangun kembali rapport (hubungan baik) yang bertujuan agar berjalannya konseling kelompok dapat menciptakan suasana yang hangat penuh keakraban dan menumbuhkan kejujuran pada peserta didik penuh rasa empati antar anggota kelompok dan rasa persahabatan yang baik untuk berlangsungnya kegiatan konseling kelompok di sesi kelima ini.

Pada saat mengimplementasikan layanan konseling kelompok peneliti menganalkan peserta didik pada pola ABCDE pada tahap ini, peneliti dapat menggiring keyakinan *irrasional* menuju keyakinan yang lebih *rasional*. peneliti menyadarkan peserta didik bahwa permasalahan-permasalahan yang muncul sebenarnya di timbulkan oleh keyakinan *irrasional* peserta didik itu sendiri. Cara mengatasi keyakinan *irrasional* peneliti mengajak peserta didik keluar dari keyakinan *irrasional* tersebut menggantikannya menjadi pola fikir yang lebih *rasional* peserta didik atau mengkonfrontasikan pola fikir peserta didik. Yang akan di implementasikan dalam mengatasi permasalahan peserta didik yang berinisial FH. FH adalah peserta didik yang menangis pada

sesi sebelumnya ia memiliki keyakinan *irrational* bahwa ibunya tidak menyayanginya dan hanya menyayangi kakaknya yang memiliki akademik yang baik , dan ibunya juga selalu membandingkan dirinya dengan kakaknya.oleh karena itu peneliti melaksanakan konseling kelompok untuk menyelesaikan permasalahan yang di hadapi peserta didik menggunakan pola ABCDE sebagai berikut

- 1) A = saya merasa harus menjadi kakak saya yang selalu di puji oleh ibu saya, saya harus bisa menjadi juara kelas agar ibu saya tidak lagi membanding-bandingkan saya dengan kakak saya ibu saya sangat marah kepada saya saat saya melakukan kesalahan kecil tetapi ibu saya tidak pernah marah kepada kakak pertama saya dan kakak kedua saya meskipun mereka sering melakukan kesalahan dan saya sering di bentak oleh ibu saya tetapi kakak-kakak saya tidak.
- 2) B = saya merasa tidak berharga di mata kedua orangtua saya, saya merasa orangtua saya pilih kasih
- 3) C = peserta didik kurang aktif dan kurang antusias dalam kegiatan belajar di dalam kelas dan peserta didik tersebut juga sering murung dalam kelas saat di tanya teman ia hanya menangis, dan peserta didik tersebut juga kurang ramah dengan teman lainnya dan jarang tersenyum.

- 4) D = ibu FH ingin FH memiliki masa depan yang cerah, ibu FH ingin menjadikan kakak FH yang cerdas dalam berbagai bahasa tersebut menjadi motivasi untuk FH, dan FH juga bisa berprestasi tidak harus seperti kakak FH tetapi dalam bidang yang FH senangi.
- 5) E = yang pertamakali dapat di lihat peneliti, FH dapat tersenyum, tidak malu atau takut dan tidak malas dalam mengungkapkan pendapatnya di hadapan guru dan teman-temannya, memiliki semangat kembali untuk belajar dan memiliki motivasi diri untuk melaksanakan tugas dari orangtua di rumah.

Kemudian peneliti menggeneralisasikan perubahan pada peserta didik agar peserta didik dapat sehat secara psikologis dan mampu mengaktualisasikan diri dengan baik agar dapat mencapai tujuan perkembangannya.

Pada sesi ini peserta didik sudah mulai bisa membawa diri mereka dan fikiran *irrasional* mereka pada arah yang lebih rasional dan peserta didik juga sudah dapat memahami kesalahan konsep berfikir yang mengakibatkan berbagai permasalahan timbul dari emosi yang kurang dapat di kendalikan oleh diri mereka, peserta didik juga sudah dapat memahami bagaimana cara mereka dapat mengaplikasikan pikiran yang rasional yang mereka pahami saat proses konseling kelompok berlangsung pada sesi sebelumnya.

Pada tahap pengakhiran peneliti mengajak peserta didik mengevaluasi hasil konseling kelompok pengan permasalahan kecerdasan emosional pada peserta didik serta mengajak peserta didik menarik kesimpulan yang di dapat dari seluruh kegiatan konseling kelompok yang telah di laksanakan dalam beberapa sesi dan mempersilahkan masing-masing peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya tentang kesimpulan tersebut dan tak lupa pula mempersilahkan peserta didik untuk bertanya jika ada yang ingin bertanya yang berkaitan dengan konseling kelompok yang telah di laksanakan , serta menanyakan pada peserta didik kesan apa yang di peroleh selama berlangsungnya kegiatan konseling kelompok dan pesan untuk peneliti. Peneliti menutup sesi konseling dengan meminta maaf dan mengucapkan banyak terimakasih atas waktu dan partisipasi peserta didik yang telah bersedia menjadi anggota kelompok dalam pemberian layanan konseling kelompok yang di berikan oleh peneliti dan menutup kegiatan konseling kelompok dengan membaca do'a dan mengucapkan salam.

f. Pertemuan ke Enam

Hari/Tanggal : Jum'at, 27 Juli 2019

Waktu : 13.00 WIB

Tempat : Mushola

Pada sesi ini konseling kelompok sudah selesai dan sudah di akhiri peserta didik di ajak untuk mengisi angket / *instrument* penelitian kecerdasan emosional peserta didik sebagai hasil *post-test*. *Posttest* di berikan pada peserta didik untuk mengetahui bagaimana hasil dari pemberian layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menggunakan pola ABCDE. karena peserta didik sudah memiliki hubungan baik (*rapport*) pemberian *posttest* juga berjalan dengan baik dan kondusif dan peserta didik dapat mengisi angket sesuai dengan prosedur.

3. Hasil *Pre-test*, *Posttest*, Dan *Gain-Score* Peningkatan Kecerdasan Emosional Peserta Didik

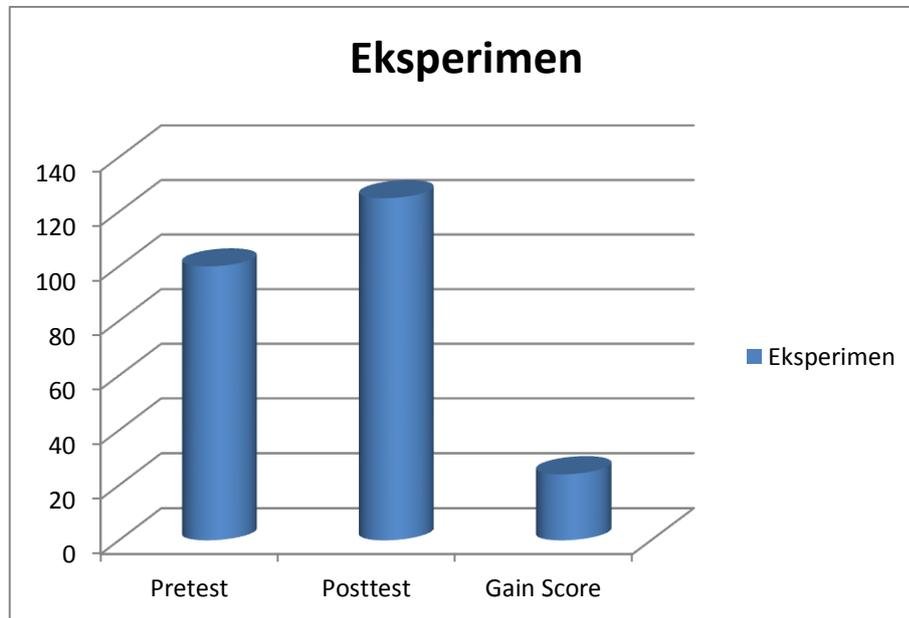
Setelah di berikan layanan konseling kelompok pada peserta didik kelas X IPS 1 SMA Al-Azhar 3 bandar lampung menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan kecerdasan emosional dengan menggunakan pola ABCDE di dapatkan hasil berikut ini :

Table 13
Hasil *Pre-test*, *Posttest*, Dan *Gain Score*

No	Konseli	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
1	ADF	112	119	7
2	fH	93	120	27
3	DDY	97	127	30
4	RRZ	99	125	26
5	MMR	107	130	23
6	ARW	101	128	27
7	NIK	98	125	27
8	MAF	97	127	30
Mean/ rata-rata		$\Sigma=100,50$	$\Sigma=125,13$	$\Sigma=24,62$

Berdasarkan penghitungan rata-rata hasil pemberian *pre-test* dan *posttest* , hasil *posttest* di ketahui mengalami peningkatan , yaitu $(100,50 < 125,13)$. Oleh sebab itu maka dapat di ketahui bahwa setelah pemberian layanan konseling menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) peserta didik kelas X IPS 1 dapat mengalami peningkatan kecerdasan emosional dan dapat di lihat dalam gambar grafik berikut ini :

Gambar 6
Grafik Peningkatan *pretest posttest* dan *gain score* secara keseluruhan



Dari grafik di atas dapat dilihat bahwa setelah pemberian layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) peserta didik kelas X IPS 1 SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung dapat meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik di lihat dari rata-rata skor *Gain Score* sebesar (24,62).

4. Hasil uji pengaruh pelaksanaan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas X IPS 1 SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

Pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap kecerdasan emosional peserta didik kelas X IPS 1 SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, dapat dilihat dari hasil perbandingan *gain score* sesudah dan

sebelum di berikannya layanan konseling kelompok, sesudah di lakukan perbandingan *gain score* dan uji T untuk mengetahui pengaruh pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap kecerdasan emosional peserta didik.

1) Uji Pelaksanaan Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas X IPS 1 Secara Keseluruhan

Ho : Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Pendekatan REBT Tidak berpengaruh Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Peserta Didik SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung.

Ha : Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT Berpengaruh Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung.

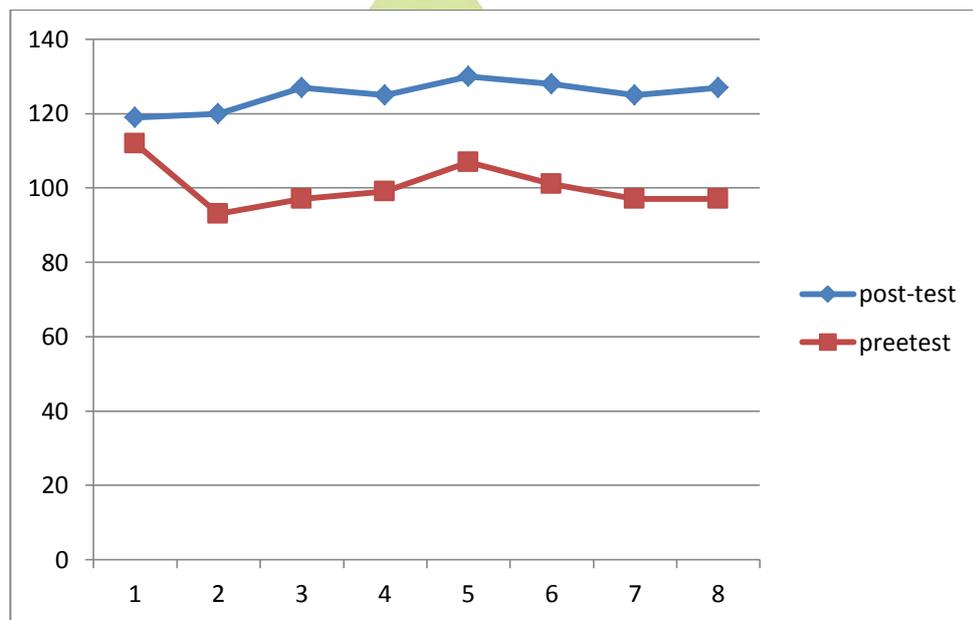
Hipotesis statistik :

μ_1 : kecerdasan emosional peserta didik sebelum pemberian layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

μ_2 : kecerdasan emosional peserta didik setelah pemberian layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Sebelum pengujian hipotesis terlebih dahulu di lakukan uji normalitas, Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Data normal merupakan syarat mutlak sebelum melakukan analisis statistik parametrik (uji independent sample t test). Dalam statistik parametrik ada dua macam uji normalitas yang sering digunakan yakni uji Kolmogorov-Smirnov dan uji Shapiro-Wilk.

Gambar 7
Grafik Peningkatan Kecerdasan Emosional Peserta Didik



Setelah di ketahui perbedaan hasil *pree-test* dan *posttest* dari gambar grafik di atas kemudian untuk penelitian ini penulis melakukan uji normalitas dengan melihat nilai sig. dari hasil Kolmogorov-Smirnov dan sig. Shapiro-Wilk. Dasar pengambilan keputusan adalah berdasarkan probabilitas $> 0,05$. Berikut penulis paparkan hasil uji normalitas dengan melihat nilai sig. Kolmogorov-Smirnov dan sig. Shapiro-Wilk :

Tabel 14
Uji normalitas

Tests of Normality

Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Kecerdasan	Pretest	.221	8	.200*	.900	8	.290
Emosional	Posttest	.237	8	.200*	.905	8	.321

a. Lilliefors Significance Correction

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

Berdasarkan *output* diatas diketahui nilai signifikansi (sig.) untuk semua data baik pada uji Kolmogorov-Smirnov dan uji Shapiro-Wilk > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal. Karena data penelitian berdistribusi normal maka penulis dapat menggunakan statistik parametrik dengan menggunakan uji paired sample t test untuk melakukan analisis data penelitian.

Tabel 15
Hasil Uji Paired Sample T Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	100.50	8	6.141	2.171
	Posttest	125.13	8	3.834	1.355

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	8	-.070	.870

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	-24.625	7.463	2.639	-30.864	-18.386	-9.333	7	.000

pedoman pengambilan keputusan dalam uji paired sample t test berdasarkan nilai signifikansi (sig.) hasil output SPSS, adalah sebagai berikut.

1. Jika nilai sig. (2 tailed) lebih kecil $< 0,05$, maka H_a diterima H_0 ditolak.
2. Sebaliknya, jika nilai sig. (2-tailed) lebih besar $> 0,05$, maka H_a ditolak.

Berdasarkan tabel output “*Paired Sample T Test*” diatas, diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000 artinya nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$, maka H_a diterima H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata dari hasil pretest dan posttest peserta didik X IPS 1 SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung ,

B. Pembahasan

Berdasarkan uraian hasil analisis di atas, antara hasil data *pree-test* dan *posttest* memiliki skor hasil ($804 < 891$) dengan nilai rata-rata ($100,50 < 125,13$). Sehingga dapat di lihat bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah di berikan layanan konseling kelompok dengan perbedaan yang signifikan antara hasil dari *pree-test* dan *posttest*, oleh karena itu dapat di artikan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berpengaruh terhadap kecerdasan emosional peserta didik kelas X IPS 1 SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. dengan demikian hal ini juga dapat di kaji dari penelitian sebelumnya Afdillah Sari,S.Sos.I., Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Kalijaga, Afdillah menulis tesis yang berjudul “konseling *rational emotive behavior therapy*(REBT) untuk mengurangi gaya hidup hedonism siswa SMA di Panti Asuhan Yatim (PAY) Putri Aysiyah Yogyakarta

Dalam penelitian ini penulis menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap kecerdasan emosional peserta didik kelas X IPS 1 SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, layanan ini di berikan pada peserta didik sebanyak 6 kali pertemuan dan 6 kali sesi konseling dan juga peserta didik di berikan *pee-test* dan *posttest*. Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan menggunakan pola ABCDE dalam pendekatan menggunakan pola

tersebut peserta didik dapat di latih untuk merasionalkan pikiran-pikiran atau kepercayaan yang peserta didik yakini hal yang berkaitan dengan kecerdasan emosional peserta didik dan dapat mengatasi permasalahan yang di alami yang berkaitan dengan kecerdasan emosional itu sendiri.

Agar penulis mengetahui pengaruh layanan konseling menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Peserta didik di berikan angket skala kecerdasan emosional untuk *pre-test* dan *posttest* dan hasilnya menunjukan peningkatan yang signifikan.

Oleh sebab itu dapat di simpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berpengaruh terhadap kecerdasan emosional peserta didik kelas X IPS 1 SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

C. Keterbatasan penelitian

Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan di antaranya proses penelitian peserta didik terikat dengan jam pelajaran oleh karena itu pelaksanaan konseling kelompok yang di laksanakan oleh peserta didik yang menjadi anggota konseling kelompok berjalan kurang maksimal karena waktu sangat terbatas dan peserta didik juga merasa kurang tenang saat konseling kelompok karena harus mengejar pelajaran yang tertinggal.

Hal yang berkaitan dengan instrument penelitian, angket skala kecerdasan emosional peserta didik memang efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik dan dalam pengisian angket skala kecerdasan emosional peserta didik yang memiliki nilai rendah belum

tentu memiliki kecerdasan emosional yang rendah pula dan penulis sangat menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian ini .



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang di laksanakan oleh peneliti terhadap peserta didik kelas X IPS 1 SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung di peroleh kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berpengaruh terhadap Kecerdasan Emosional peserta didik.

Hal ini ditunjukkan dari skor rata-rata *pretest* sebesar 100,50 meningkat menjadi 125,13 pada skor *posttest*, dengan *gain score* 24,62. Analisis data menggunakan uji paired sample t test, diperoleh t_{hitung} 9,333 pada derajat kebebasan (df) 11 dibandingkan dengan t_{tabel} 0,05 = 2,200 maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (9,333 > 2,200) atau nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000 artinya lebih kecil dari $< 0,05$, maka H_a diterima H_o ditolak. Ada perbedaan rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* peserta didik, sehingga dapat disimpulkan bahwa “Layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan REBT berpengaruh terhadap kecerdasan emosional pada peserta didik SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020”.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah di laksanakan, dapat di ketahui bahwa terdapat peningkatan kecerdasan emosional peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung setelah di berikan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), dan berikut ini beberapa hal yang dapat di gunakan untuk pertimbangan antara lain:

1. Bagi peserta didik yang memiliki permasalahan kecerdasan emosional di harapkan dapat segera menanggulangi permasalahannya dengan guru bimbingan dan konseling.
2. Bagi peneliti yang hendak melaksanakan penelitian menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menggunakan pendekatan ABCDE sebaiknya menggunakan layanan konseling individu agar lebih efektif dalam mengatasi permasalahan yang di hadapi oleh peserta didik
3. Bagi guru bimbingan dan konseling agar dapat segera mengatasi permasalahan kecerdasan emosional peserta didik karena dapat merugikan orang lain di dalam maupun di luar ruang lingkup sekolah.

Daftar pustaka

- Ali, mohammad & asrori,mohammad.*Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. jakrta : bumi aksara,2016.
- Andi Thahir, Dede Rizkiyani. *Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas Viii Smp Gajah Mada Bandar Lampung*.Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, IAIN Raden Intan Lampung.
- Dede Misybah Fauziah . *Bimbingan Konseling Rational Emotif Behaviour Therapyteknik Homework Assigment Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullyingdi Smp Negeri 3 Terbanggi Besar Tahun Ajaran 2016/2017*. Jurusan Bimbingan Konseling Institut Agama Islam Negeri Lampung.
- Departemen Agama RI . *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Bandung: CV penerbit Diponegoro, 2010
- Erford, Bradley. *40 Teknik Yang Harus Di Ketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta : PUSTAKA PELAJAR , 2015.
- El fiah,rifda. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*.. Yogyakarta: Idea Press , 2016.
- Fahrozin, Muhammad.*Panduan Oprasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atasi (SMA)*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Guru Dan Tenaga Kependidikan, 2106.
- Goleman, Daniel. *Emotional intelegence kecerdasan emosional buku menggemparkan yang mendefinisikan ulang pa arti cerdas mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama 2016.
- Hartono & Soedarmadji,Boy. *Psikologi Konseling Edisi Revisi*. Jakarta : kencana prenanda mesia group,2012.
- Hirmaningsih. *Efektifitas Rationl Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Anak Neurosis*. Riau: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2015. di akses pada

- 26-2 2019 Hurlock, Elizabeth. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: ERLANGGA, 2002.
- Jeffrey M. Warren. *The Impact of Rational Emotive Behavior Therapy on Teacher Efficacy and Student Achievement*: North Carolina State University
- Johana E. Prawitasari. *Buletin Psikologi 1998 Kecerdasan Emosi* .No.1, 21 – 31
- Kerry D. Carson Paula Phillips Carson. *Measuring Emotional Intelligence: Development And Validation Of An Instrument* Betty J. Birkenmeier .University Of Louisiana At Lafayette.
- Komalasari, gantina & wahyuni eka. *teori dan teknik konseling*. jakarta : PT indeks, 2016.
- Kupitadewi dela. *efektifitas konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019*. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018.
- Margono. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Muhamad Ega M. *Strategi Guru Bimbingan Konseling Dalam Pengembangan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Di Smp Al Islam Kartasura Tahun Pelajaran 2014/2015*. Naskah Artikel Publikasi: Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015.
- Novitasari Devi. *Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 6 Bandar Lampung*. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2016.
- Rosario Cabello University of Granada Miguel A. Sorrel Autonomous University of Madrid Irene Fernández-Pinto TEA Ediciones, Madrid, Spain Natalio Extremera and Pablo Fernández -Berrocal University of Málaga. *Age and Gender Differences in Ability Emotional Intelligence in Adults: A Cross-Sectional Study*. Developmental Psychology: 2016 American Psychological Association 2016, Vol. 52, No. 9, 1486–1492
- Sari, Afdilla. *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mengurangi Gaya Hidup Siswa SMA di Panti Asuhan Yatim (PAY) Putri Aysiyah* . Yogyakarta: Universitas Sunan Kalijaga , 2016. Di Akses Pada 16-2-2019.

Sudaryono. *Metode Penelitian Pendidikan Edisi Pertama*. Jakarta:PT Charisma Putra Utama,2016.

Wirawan sarwono,sarlito.*Psikologi Remaja Edisi Revisi*.jakarta : PT Raja grafindo persada,2016.

Xueming Bao , Song Xue , Feng Kong. *Dispositional Mindfulness And Perceived Stress: The Role Of Emotional Intelligence*. a Physical and Health Institute, East China Normal University, Shanghai, China b State Key Laboratory of Cognitive Neuroscience and Learning, Beijing Normal University, Beijing China.

