

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
*SELF MANAGEMENT* TERHADAP PENINGKATAN  
KECERDASAN EMOSIONAL PADA SISWA**  
(Penelitian Pada Siswa Kelas VIII D SMP Muhammadiyah Tempuran Magelang)

**SKRIPSI**



Oleh:

Rizqi Awliya Sarifatunnisa  
13.0301.0018

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG  
2018**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
*SELF MANAGEMENT* TERHADAP PENINGKATAN  
KECERDASAN EMOSIONAL PADA SISWA  
(Penelitian Pada Siswa VIII D SMP Muhammadiyah Tempuran Magelang)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Studi  
Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh :

Rizqi Awliya Sarifatunnisa  
13.0301.0018

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG  
2018**

**PERSETUJUAN  
SKRIPSI BERJUDUL**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
*SELF MANAGEMENT* TERHADAP PENINGKATAN  
KECERDASAN EMOSIONAL PADA SISWA  
(Penelitian Siswa VIII D SMP Muhammadiyah Tempuran)**

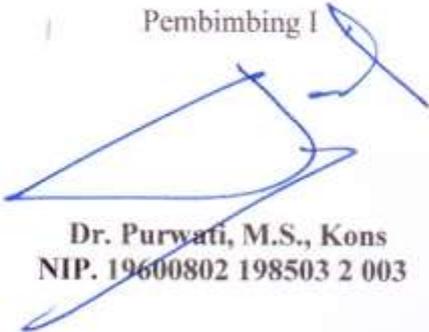
Oleh :

Rizqi Awliya Sarifatunnisa  
13.0301.0018



Magelang, Februari 2018

Pembimbing I



**Dr. Purwati, M.S., Kons**  
**NIP. 19600802 198503 2 003**

Pembimbing II



**Nofi Nur Yuhanita, M.Psi.**  
**NIK. 108706056**

## PENGESAHAN

### PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PENINGKATAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA SISWA

Oleh :  
Rizqi Awliya Sarifatunnisa  
13.0301.0018

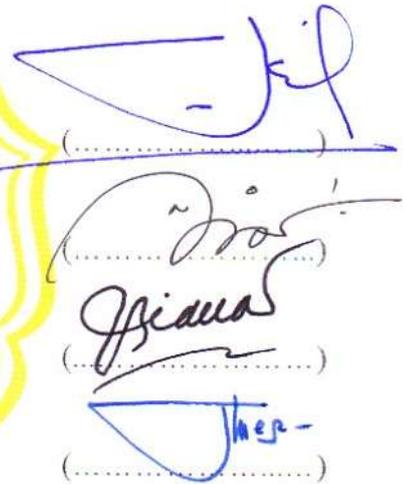
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan Disahkan Oleh Penguji :

Hari : Jum'at  
Tanggal : 23 Februari 2018

Tim Penguji Skripsi :

- 1 Dr. Purwati, M.S., Kons (Ketua/ Anggota)
- 2 Nofi Nur Yuhanita, M.Psi (Sekretaris/ Anggota)
- 3 Dr. Riana Mashar, Msi.,Psi (Anggota)
- 4 Hijrah Eko Putro, M.Pd (Anggota)



(.....)

(.....)

(.....)

(.....)



Mengesahkan,  
Dekan

Nurianto, ST., M.Kom  
NIK. 987008138

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini,

Nama : **Rizqi Awliya Sarifatunnisa**  
N.P.M : 13.0301.0018  
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik  
*Self Management* Terhadap Peningkatan  
Kecerdasan Emosional Pada Siswa

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan apabila ternyata di kemudian hari diketahui merupakan hasil penjiplakan (plagiat) terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dalam paksaan, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, Februari 2018  
Yang Menyatakan

Rizqi Awliya Sarifatunnisa  
13.0301.0018

## **MOTTO**

“Jangan mudah percaya dengan apa yang baru kamu lihat. Karena garam bisa terlihat seperti gula”

~ R A S ~

## PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kehadiran Allah SWT, saya mempersembahkan skripsi ini untuk :

1. Mama, Abah, adikku dan keluarga yang selalu memberikan kasih sayang serta support
2. Sahabat dan teman-teman yang memberikan semangat tiada henti
3. Almamaterku tercinta, Prodi BK FKIP UMMagelang

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabilalamin, atas berkat rahmat dan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kemudahan terhadap penulisan skripsi dengan judul "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Siswa". Skripsi ini penulis selesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.

Selama penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis ucapkan terimakasih kepada:

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang
2. Nuryanto, ST., M.Kom., selaku Pj. Dekan FKIP UMMagelang
3. Sugiyadi, M.Pd., Kons, selaku Ka Prodi BK FKIP UMMagelang
4. Dr. Purwati, M.S., Kons dan Nofi Nur Yuhenita, M.Psi. selaku dosen pembimbing skripsi
5. Nidaan Hana, S.T selaku Kepala sekolah SMP Muhammadiyah Tempuran
6. Riva Asri Budiyati, S.Pd selaku Guru BK SMP Muhammadiyah Tempuran
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas bimbingan, saran, motivasi, dukungan dan bantuannya.

Dalam penulisan skripsi ini tidak luput dari kata sempurna untuk itu masukan dan saran yang bersifat membangun akan penulis terima dengan senang hati.

Magelang, Februari 2018  
Penulis

Rizqi Awliya Sarifatunnisa  
13.0301.0018

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR GRAFIK.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kecerdasan Emosional.....	9
1. Pengertian Kecerdasan Emosional.....	9
2. Aspek- Aspek Kecerdasan Emosional.....	11
3. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional.....	13
B. Konseling Kelompok.....	18
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	18
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	19
3. Asas-Asas Konseling Kelompok.....	22
4. Tahapan Konseling Kelompok.....	24
5. Manfaat Konseling Kelompok.....	28
C. <i>Self Management</i> .....	29
1. Pengertian Teknik <i>Self Management</i> .....	29
2. Tujuan Teknik <i>Self Management</i> .....	30
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Management</i> .....	31
4. Tahapan-Tahapan Teknik <i>Self Management</i> .....	34
5. Prinsip-Prinsip Teknik <i>Self Management</i> .....	35
6. Aspek-Aspek Teknik <i>Self Management</i> .....	36
7. Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i> .....	37
D. Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i> Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Siswa.....	40
E. Kerangka Berpikir.....	43
F. Hipotesis.....	46
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	47

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	47
C. Subjek Penelitian .....	49
D. Desain Penelitian .....	50
E. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data .....	52
F. Prosedur Penelitian .....	54
G. Teknik Analisis Data Penelitian .....	69
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	70
1. Pelaksanaan Penelitian .....	70
a. Pelaksanaan <i>Pretest</i> .....	70
b. Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> .....	72
c. Pelaksanaan <i>Posttest</i> .....	75
2. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian .....	77
3. Pengujian Prasyarat Analisis .....	78
a. Uji Normalitas Data .....	78
b. Uji Homogenitas Data .....	79
c. Pengujian Hipotesis .....	81
B. Pembahasan .....	88
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. KESIMPULAN .....	91
B. SARAN .....	92
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	93
<b>LAMPIRAN</b> .....	

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel Penelitian .....	50
2. <i>Pretest Posttest Control Group Design</i> Dengan Satu Perlakuan.....	51
3. Penilaian Skor Angket Kecerdasan Emosional .....	52
4. Kisi-Kisi Skala Kecerdasan Emosional .....	53
5. Kisi-Kisi Modul konseling Kelompok.....	55
6. Hasil Uji Validitas .....	61
7. Daftar Item Valid Skala Kecerdasan Emosional .....	62
8. Hasil Uji Reabilitas .....	63
9. Item Statistik Reabilitas .....	64
10. Item Total Statistik .....	65
11. Kisi-Kisi Kegiatan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management.....	67
12. Rumus Kategori .....	70
13. Kategori Skor Kecerdasan Emosional .....	71
14. Hasil Pretest Kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol.....	71
15. Hasil Posttest Kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol .....	76
16. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian .....	77
17. Hasil Uji Normalitas .....	79
18. Hasil Uji Homogenitas .....	80
19. Hasil Uji <i>Independent Sample t-test</i> .....	81
20. Peningkatan Skor <i>Pretest &amp; Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	84
21. Peningkatan Sub Variabel Kecerdasan Emosi Kelompok Eksperimen.....	85
22. Peningkatan Skor <i>Pretest &amp; Posttest</i> Kelompok Kontrol .....	87
23. Peningkatan Sub Variabel Kecerdasan Emosi Kelompok Kontrol .....	87

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir .....	45

## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	72
2. Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	76
3. Peningkatan Skor <i>Pretest &amp; Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	83
4. Peningkatan Sub Variabel Kecerdasan Emosi Kelompok Eksperimen.....	85
5. Peningkatan Skor <i>Pretest &amp; Posttest</i> Kelompok Kontrol .....	86
6. Peningkatan Sub Variabel Kecerdasan Emosi Kelompok Kontrol .....	87

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Ijin Penelitian Dan Keterangan Pelaksanaan Penelitian
2. Kisi-Kisi Skala Kecerdasan Emosional
3. Hasil *Try Out* Skala Kecerdasan Emosional
4. Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen
5. Daftar Item Valid Skala Kecerdasan Emosional
6. Skala Kecerdasan Emosional
7. Kisi-Kisi Modul Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management*
8. Modul Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management*
9. Lembar Validator Modul Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management*
10. Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management*
11. Daftar Hadir Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management*
12. Daftar Hadir Pretest Dan Data Analisis Pretest
13. Daftar Hadir Posttest Dan Data Analisis Posttest
14. Lembar Penugasan Dan Monitoring Diri
15. Dokumentasi Kegiatan
16. Buku Bimbingan Penulisan Skripsi

# **PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PENINGKATAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA SISWA**

(Penelitian pada siswa kelas VIII D SMP Muhammadiyah Tempuran)

Rizqi Awliya Sarifatunnisa

## **ABSTRAK**

Kecerdasan emosi dipercaya menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan pendidikan siswa, dikarenakan kecerdasan emosi berkaitan dengan kemampuan individu dalam memantau emosinya sendiri ataupun emosi orang lain. Salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional harus dimulai dari diri pribadi itu sendiri melalui teknik *self management*. *Self management* dianggap berperan untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa dengan melakukan pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap peningkatan kecerdasan emosional pada siswa. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VIII D.

Penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design* dengan satu perlakuan. Sampel yang diambil sebanyak 16 siswa, 8 siswa masuk dalam kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberi perlakuan (konseling kelompok dengan teknik *self management*) dan 8 siswa masuk dalam kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak diberi perlakuan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan metode kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis parametrik yaitu uji *Mann Withney* dengan bantuan program *SPSS for mac versi 24.00*.

Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh terhadap peningkatan kecerdasan emosional pada siswa, dibuktikan dengan hasil uji *Mann Withney* pada kelompok eksperimen dengan nilai U sebesar 73,5 dan nilai W sebesar 209,5 apabila dikonversikan dengan Z maka besarnya adalah -2,055. berikutnya diketahui nilai asymp. Sig. (2-tailed) memiliki probabilitas  $0,04 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Perbedaan peningkatan skor skala kecerdasan emosional antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol adalah 23,03% pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol meningkat sebanyak -2,69%. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa kelas VIII D SMP Muhammadiyah Tempuran.

**Kata kunci : *Konseling Kelompok, Teknik Self Management, Kecerdasan Emosional***

# **EFFECT OF COOPERATION CONSOLIDING WITH SELF MANAGEMENT TECHNIQUES TO IMPROVING EMOTIONAL INTELLIGENCE IN STUDENTS**

(Research on students of class VIII D SMP Muhammadiyah Tempuran)

Rizqi Awliya Sarifatunnisa

## **ABSTRACT**

Emotional intelligence is believed to be one of the factors that influence the success of student education, due to emotional intelligence associated with the ability of individuals in monitoring their own emotions or emotions of others. One effective way to improve emotional intelligence should start from the self itself through self-management techniques. Self management is considered to play a role in improving students' emotional intelligence by self monitoring, positive reinforcement (self reward), self contracting and stimulus control. This study aims to examine the effect of group counseling with self-management techniques on improving emotional intelligence in students. The study was conducted on grade VIII D.

This study used pretest-posttest control group design with one treatment. Samples taken as many as 16 students, 8 students included in the experimental group that is group treated (counseling group with self management technique) and 8 students entered in the control group that is group that is not treated. Sampling using purposive sampling technique. Data collection using questionnaire method. Data analysis technique using parametric analysis that is Mann Withney test with SPSS for mac 24.00.

Based on the results of this study, showed that group counseling with self management techniques have an effect on the improvement of emotional intelligence on the students, evidenced by Mann Withney test results in experimental group with U value of 73.5 and W value of 209.5 when converted to Z then the magnitude is -2,055. next known asymp value. Sig. (2-tailed) has a probability of 0.04 <0.05 then Ho is rejected and Ha accepted. Differences in increasing the score of the emotional intelligence scale between the experimental group and the control group is 23.03% in the experimental group, while in the control group increases by -2 , 69%. The result of this research can be concluded that group counseling with self management technique have an effect to improve emotional intelligence in grade VIII D student of SMP Muhammadiyah Tempuran.

**Keywords :** *Group Counseling, Self Management Technique, Emotional Intelligence*

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada dasarnya pendidikan adalah suatu usaha atas kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana bermaksud mengembangkan perilaku yang diinginkan. Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam rangka mencapai tujuan pendidikan, lembaga yang membantu proses pendewasaan serta membentuk manusia muda menuju kematangan. Siswa dihadapkan dan dituntut untuk bersikap, berpikir dan berlaku sesuai dengan tuntutan lingkungannya, serta eksistensinya sebagai seorang siswa sehingga dapat memandang tatanan dan situasi dengan positif.

Hal ini berarti adanya kemampuan mengenal diri sendiri disertai adanya usaha memperoleh citra diri yang stabil, mencegah timbulnya perilaku yang tidak wajar sekaligus menanamkan perilaku positif dalam diri siswa. Selain kecerdasan intelektual yang sering dinyatakan dengan istilah IQ, faktor lain yang perlu di perhatikan adalah kecerdasan emosi mulai di percaya menjadi faktor yang mempengaruhi keberhasilan pendidikan anak mendampingi kecerdasan intelektualnya. Selain kecerdasan intelektual salah satu bentuk kecerdasan lain yang saat ini mulai menjadi perhatian dalam dunia pendidikan di Indonesia adalah kecerdasan emosi yang perkembangannya membutuhkan kinerja otak kanan.

Kecerdasan emosi mulai dipercaya menjadi faktor lain yang mempengaruhi keberhasilan pendidikan anak mendampingi kecerdasan intelektualnya. Penjelasan formal akan arti dari kecerdasan emosi masih menjadi topik pembicaraan para ahli dalam dunia psikologi. Salah satu definisi yang pertama kali dirumuskan oleh Mayer (Wulan, 2011 : 14) dinyatakan bahwa pada dasarnya, kecerdasan emosi dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menyadari emosi dan perasaannya sendiri di samping mengerti apa yang sedang dirasakan oleh orang lain, memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosinya serta menggunakan perasaannya dalam berfikir dan bertindak laku.

Menurut Santrock (Al-Mighwar, 2011 : 11) secara psikologis, masa remaja adalah usia saat anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua, melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah cara berpikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai hubungan sosial yang baik dengan orang dewasa. Gejolak emosi yang terjadi pada remaja tidak terlepas dari berbagai macam pengaruh, seperti lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah dan teman-teman sebaya serta aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Memasuki era globalisasi sekarang ini siswa dituntut untuk dapat meningkatkan kemampuan dan keahlian, disiplin, kreatif dan dapat bersaing dengan siswa lain. Namun sampai sekarang masih dijumpai ketidaksiapan dalam memenuhi tuntutan tersebut. Masih banyak siswa yang mengalami masalah akademik dan non akademik, seperti pengaturan waktu belajar,

pemilihan metode belajar yang sesuai, perkelahian antar siswa, belum mampu mengendalikan emosi diri dengan baik sehingga mudah terpengaruh dengan hal baru, rasa percaya diri yang rendah, kurangnya empati dan simpati pada teman sebaya dan belum mampu mengenali potensi yang sebenarnya ada pada diri. Semua itu merupakan salah satu bentuk belum mampunya dalam mengendalikan pengelolaan emosi diri yang dapat menghambat terciptanya generasi muda yang berkualitas.

Pada masa ini meningkatnya kematangan seksual meningkatkan minat mereka (remaja awal) terhadap relasi romantis. Remaja cilik juga mengalami lebih banyak perubahan suasana hati dibandingkan ketika mereka masih anak-anak. Adapun survei Goleman (Wulan, 2011: 15) terhadap para orang tua dan guru yang hasilnya menunjukkan bahwa kecenderungan yang sama di seluruh dunia, yaitu generasi sekarang lebih banyak mengalami kesulitan mengendalikan emosi daripada generasi sebelumnya.

Selanjutnya Goleman menambahkan bahwa kemampuan anak dalam mengendalikan emosinya akan membawa kemudahan bagi mereka dalam berkonsentrasi, sehingga proses menerima dan mengingat informasi dan pengetahuan juga meningkat. Salovey (Mubayidh, 2006: 15) mendefinisikan bahwa kecerdasan emosi sebagai suatu kecerdasan sosial yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam memantau baik emosi dirinya maupun emosi orang lain dan juga kemampuannya dalam membedakan emosi dirinya dengan emosi orang lain, dimana kemampuan ini digunakan untuk mengarahkan pola pikir dan perilakunya.

Berdasarkan kutipan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan dan memahami secara lebih efektif terhadap daya kepekaan emosi yang mencakup kemampuan memotivasi diri sendiri atau orang lain, pengendalian diri, mampu memahami perasaan orang lain dengan efektif dan mampu mengelola emosi yang dapat digunakan untuk membimbing pikiran untuk mengambil keputusan yang terbaik.

Berdasarkan dari hasil observasi pada praktikum mata kuliah Bimbingan Konseling Belajar yang dilaksanakan oleh peneliti pada masa perkuliahan tahun 2016 dan wawancara dengan guru BK di SMP Muhammadiyah Tempuran pada tanggal 27 Agustus 2017 diperoleh hasil yang sama dengan penelitian terdahulu yaitu penelitian milik Asmaningtyas di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung pada tahun 2010 dengan judul penelitian peningkatan kecerdasan emosional melalui layanan konseling kelompok pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung. Persamaan hasil dari observasi dan wawancara Asmaningtyas dan peneliti pada penelitian ini yaitu masih banyak siswa yang melakukan pelanggaran seperti berkelahi, bermusuhan dengan teman, rendahnya toleransi, empati dan simpati, belum mampu mengenal potensi diri, kurang memiliki sopan santun dan mudah terpengaruh dengan ajakan teman.

Bentuk perilaku atas dikarenakan salah satu faktor belum matangnya tingkat kecerdasan emosi siswa. Jika ini terus menerus dibiarkan dan tidak dibantu untuk menyelesaikan permasalahan tersebut, maka akan berpengaruh

terhadap perkembangan dirinya. Oleh karena itu konselor harus melakukan upaya dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa agar siswa mampu melalui proses perkembangannya secara maksimal, berperilaku dan berpikir menuju ke arah yang positif.

Menurut Barn-On (Wulan, 2011: 19) kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui proses pembelajaran, pelatihan dan terapi. Untuk itu sama halnya seperti fenomena permasalahan yang diangkat oleh peneliti yang dilakukan di SMP Muhammadiyah Tempuran, salah satu cara untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa dalam penelitian ini adalah melalui layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan konseling dijadikan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kecerdasan emosional dilingkungan sekolah bagi para siswa. Solusi yang menurut penulis perlu dilakukan adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan menerapkan teknik *self management*.

Menurut Prayitno (2004: 86) layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Dimana dalam konseling kelompok ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (dalam penelitian ini adalah siswa). Dalam konseling kelompok terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan yang hangat, terbuka dan penuh keakraban. Dimana ada pengungkapan dan pemecahan masalah klien, penelusuran sebab akibat timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

Dalam konseling kelompok terjalin hubungan antara konselor dengan anggota kelompok, yaitu penuh rasa penerimaan, kepercayaan, dan rasa aman. Masalah-masalah yang dibahas dalam konseling kelompok merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok, meliputi berbagai masalah dalam segala bidang baik itu bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir. Beberapa manfaat dari konseling kelompok antara lain adalah mengajarkan individu untuk selalu komitmen pada aturan, mengajarkan individu untuk hidup dalam suatu lingkungan yang lebih luas, terbuka terhadap perbedaan dan persamaan dirinya dengan orang lain.

Definisi konseling kelompok di atas, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara berkelompok dan bersifat dinamis antara konselor dengan anggota kelompok yang dilaksanakan dalam suasana hangat, terbuka, permisif, dan keakraban. Dalam kegiatan layanan konseling kelompok terjalin hubungan antara konselor dengan anggota kelompok, yaitu penuh rasa penerimaan, kepercayaan, dan rasa aman.

Layanan konseling kelompok dapat diberikan dengan teknik lainnya. Salah satu teknik yang dapat diberikan dalam layanan konseling kelompok pada penelitian ini adalah dengan teknik *self management*. Seperti halnya dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Harita di Bandar Lampung tahun 2016 dan Safitri di Tuban pada tahun 2010 dengan judul yang sama yaitu Pengaruh konseling kelompok untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa dengan judul penelitian layanan konseling kelompok dengan teknik *self*

*management* dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Dari kedua penelitian terdahulu diperoleh persamaan hasil setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan *self management* semua subjek dengan motivasi berprestasi rendah mengalami peningkatan dilihat dari perbedaan skor pretes dan postes. Kedua penelitian tersebut memiliki dua variabel yang sama dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management*. Namun memiliki perbedaan, diantaranya variabel terikat, subjek penelitian dan desain penelitian yang digunakan.

*Self management* adalah proses dimana konseli mengarahkan sendiri dalam perubahan tingkah lakunya, *self management* sebagai kontrol dari respon tertentu melalui stimulus yang dihasilkan dari respon lain pada individu yang sama yaitu melalui stimulus yang dibangkitkan oleh diri sendiri. *Self management* berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu (Lutfi, 2009: 35). Berkenaan hal tersebut maka penulis akan melakukan penelitian yang berjudul pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut : “Apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa ? “.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat teoritis

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini, yaitu dapat memberikan sumbangasi bagi perkembangan ilmu dalam bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap penigkatan kecerdasan emosional pada siswa.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Manfaat bagi siswa

Membantu siswa dalam meningkatkan kecerdasan emosional sehingga dapat mengelola emosi dengan baik.

##### b. Manfaat bagi peneliti

Memberikan pengalaman bagi si peneliti dalam penulisan karya ilmiah.

##### c. Manfaat bagi guru

Memberikan masukan kepada guru tentang salah satu cara meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Kecerdasan Emosional**

#### **1. Pengertian Kecerdasan Emosional**

Munzert (Yusuf, 2010: 82) mengartikan kecerdasan sebagai sikap intelektual mencakup kecepatan memberikan jawaban, penyelesaian, dan kemampuan menyelesaikan masalah, sebagai suatu kapasitas umum dari individu untuk bertindak, berpikir rasional dan berinteraksi dengan lingkungan secara efektif. Dapat diartikan pula bahwa kecerdasan atau intelligensi adalah kemampuan untuk menguasai, mengontrol emosi diri.

Cooper (Kantjono, 2000 : 13) menegaskan bahwa emosi kita seperti halnya atau lebih daripada tubuh dan pikiran, berisi riwayat kita, semua yang kita alami, pemahaman kita yang mendalam dan hubungan dalam hidup kita. Emosi meliputi perasaan tentang siapa kita dan memasuki kita dalam wujud energi. Energi inilah sumber utama pengaruh dan kekuasaan. Emosi tersusun dari energi yang harus mengalir dalam diri, menggerakkan dan mempengaruhi setiap aspek hidup. Apabila kita meningkatkan kecerdasan emosional berarti kita mengubah wujud energi ini dan selanjutnya energi ini mengubah apa yang kita alami dalam kerja, hidup dan pergaulan.

Salovey (Makmun, 2006:15) mendefinisikan bahwa kecerdasan emosi sebagai suatu kecerdasan sosial yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam memantau baik emosi dirinya maupun emosi orang lain, dan juga kemampuannya dalam membedakan emosi dirinya dengan emosi orang lain, dimana kemampuan ini digunakan untuk mengarahkan pola pikir dan

perilakunya.

Berdasarkan pendapat dari Munzert yang mengemukakan arti dari kecerdasan, menurutnya kecerdasan adalah sebuah kemampuan yang dimiliki oleh tiap individu untuk menguasai, mengontrol emosi diri. Dimana kecerdasan tersebut mencakup sikap individu dalam menyelesaikan permasalahan, berfikir dan bertindak rasional dan berinteraksi dengan lingkungannya. Cooper disini menjelaskan mengenai pengertian emosi, dimana emosi berasal dari tubuh dan pikiran, emosi merupakan sebuah pemahaman mendalam dan berhubungan dengan energi yang mengalir dari dalam diri dapat mempengaruhi setiap aspek dalam hidup. Energi disini dapat mengubah diri dari yang negatif menjadi positif ataupun sebaliknya tergantung bagaimana individu mengelola emosinya.

Selanjutnya Salovey mengungkapkan pendapatnya mengenai kecerdasan emosi sebagai kecerdasan sosial berkaitan dengan kemampuan individu dalam memantau emosinya sendiri ataupun emosi orang lain. Salovey mengungkapkan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk membedakan emosinya pribadi dengan emosi orang lain, kemampuan ini dapat mengarahkan pola berpikir dan perilakunya.

Ketiga pendapat diatas saling berkaitan, dimana ketiganya bersifat melengkapi dan memberikan gambaran lebih dari pengertian kecerdasan emosi. Selanjutnya dari ketiga pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi adalah sebuah kemampuan untuk dapat merasakan dan memahami diri secara efektif terhadap daya kepekaan emosi yang

mencakup kemampuan memotivasi diri ataupun orang lain, mampu mengendalikan diri, mampu memahami perasaan orang lain dengan efektif dan mampu mengelola emosinya sendiri. Selanjutnya emosi tersebut berhubungan dengan energi yang dapat mempengaruhi setiap aspek hidup. Energi ini dapat digunakan untuk membimbing pikiran, mengambil keputusan, dapat mengubah diri dari yang negatif menjadi positif apabila dikelola dengan baik.

## **2. Aspek-aspek Kecerdasan Emosi**

Sampai sekarang belum ada alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur kecerdasan emosi seseorang. Walaupun demikian, ada beberapa ciri-ciri yang mengindikasikan seseorang memiliki kecerdasan emosional. Goleman (2009: 45) menyatakan bahwa secara umum aspek seseorang memiliki kecerdasan emosi adalah mampu memotivasi diri sendiri, mampu bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir serta berempati dan berdoa.

Lebih lanjut Goleman (2009: 58) merinci aspek-aspek kecerdasan emosi secara khusus sebagai berikut :

- a. Mengenali emosi diri, yaitu kemampuan individu yang berfungsi untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu, mencermati perasaan yang muncul. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya menandakan bahwa orang berada dalam kekuasaan emosi.

Kemampuan mengenali diri sendiri meliputi kesadaran diri.

- b. Mengelola emosi, yaitu kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat yang timbul karena kegagalan ketrampilan emosi dasar. Orang yang buruk kemampuan dalam ketrampilan ini akan terus menerus bernaung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar akan dapat bangkit kembali jauh lebih cepat. Kemampuan mengelola emosi meliputi kemampuan penguasaan diri dan kemampuan menenangkan kembali.
- c. Memotivasi diri sendiri, yaitu kemampuan untuk mengatur emosi merupakan alat untuk mencapai tujuan dan sangat penting untuk memotivasi dan menguasai diri. Orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam upaya apapun yang dikerjakannya. Kemampuan ini didasari oleh kemampuan mengendalikan emosi, yaitu menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati. Kemampuan ini meliputi: pengendalian dorongan hati, kekuatan berfikir positif dan optimis.
- d. Mengenali emosi orang lain, kemampuan ini disebut empati, yaitu kemampuan yang bergantung pada kesadaran diri emosional, kemampuan ini merupakan ketrampilan dasar dalam bersosial. Orang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial tersembunyi yang mengisyaratkan apa yang dibutuhkan orang atau dikehendaki orang lain.
- e. Membina hubungan, Seni membina hubungan sosial merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain, meliputi ketrampilan sosial

yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan hubungan antar pribadi.

Berdasarkan penjelasan dari Goleman diatas memiliki kesamaan, hanya saja pendapat Goleman yang pertama belum spesifik terhadap ciri-cirinya. Menurut pendapat yang kedua Goleman sudah jauh lebih detail dan spesifik dalam membahas aspek dari kecerdasan emosional. Kesimpulannya, aspek-aspek dalam kecerdasan emosional menurut Goleman yaitu : (a) mengenali emosi, kemampuan berfungsi untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu, mencermati perasaan yang muncul, (b) mengelola emosi, kemampuan untuk menghibur diri, melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat yang timbul karena kegagalan ketrampilan emosi dasar, (c) memotivasi diri sendiri, yaitu kemampuan untuk mengatur emosi merupakan alat untuk mencapai tujuan dan sangat penting untuk memotivasi dan menguasai diri, (d) mengenali emosi orang lain, kemampuan ini disebut empati, yaitu kemampuan yang bergantung pada kesadaran diri emosional dalam hubungan bersosial. (e) membina hubungan, keterampilan mengelola emosi orang lain, meliputi ketrampilan sosial yang menunjang keberhasilan hubungan antar pribadi.

### **3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional**

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi Kecerdasan emosi tidak ditentukan sejak lahir tetapi dapat dilakukan melalui proses pembelajaran. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi individu menurut Goleman (2009: 267-282), yaitu:

a. Lingkungan keluarga.

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Peran serta orang tua sangat dibutuhkan karena orang tua adalah subyek pertama yang perilakunya diidentifikasi, yang pada akhirnya akan menjadi bagian dari kepribadian anak. Kecerdasan emosi ini dapat diajarkan pada saat anak masih bayi dengan contoh-contoh ekspresi. Kehidupan emosi yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna bagi anak kelak di kemudian hari, sebagai contoh: melatih kebiasaan hidup disiplin dan bertanggung jawab, kemampuan berempati, kepedulian, dan sebagainya.

Hal ini akan menjadikan anak menjadi lebih mudah untuk menangani dan menenangkan diri dalam menghadapi permasalahan, sehingga anak-anak dapat berkonsentrasi dengan baik dan tidak memiliki banyak masalah tingkah laku seperti tingkah laku kasar dan negatif.

b. Lingkungan non keluarga.

Dalam hal ini adalah lingkungan masyarakat dan lingkungan penduduk. Kecerdasan emosi ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran ini biasanya ditunjukkan dalam aktivitas bermain anak seperti bermain peran. Anak berperan sebagai individu di luar dirinya dengan emosi yang menyertainya sehingga anak akan mulai belajar mengerti keadaan orang lain.

Menurut Dove (dalam Goleman, 2009: 20-32) bahwa faktor-faktor yang

mempengaruhi kecerdasan emosi antara lain:

a. Faktor Fisik.

Secara fisik bagian yang paling menentukan atau paling berpengaruh terhadap kecerdasan emosi seseorang adalah anatomi saraf emosinya. Bagian otak yang digunakan untuk berfikir yaitu konteks (kadang kadang disebut juga neo konteks). Sebagai bagian yang berada dibagian otak yang mengurus emosi yaitu system limbik, tetapi sesungguhnya antara kedua bagian inilah yang menentukan kecerdasan emosi seseorang :

1) Konteks.

Bagian ini berupa bagian berlipat-lipat kira kira 3 milimeter yang membungkus hemisfer serebral dalam otak. Konteks berperan penting dalam memahami sesuatu secara mendalam, menganalisis mengapa mengalami perasaan tertentu dan selanjutnya berbuat sesuatu untuk mengatasinya. Konteks khusus lobus prefrontal, dapat bertindak sebagai saklar peredam yang memberi arti terhadap situasi emosi sebelum berbuat sesuatu.

2) Sistem limbik.

Bagian ini sering disebut sebagai emosi otak yang letaknya jauh didalam hemisfer otak besar dan terutama bertanggung jawab atas pengaturan emosi dan implus. Sistem limbik meliputi hippocampus, tempat berlangsungnya proses pembelajaran emosi dan tempat disimpannya emosi.

b. Faktor Psikis.

Kecerdasan emosi selain dipengaruhi oleh kepribadian individu, juga dapat dipupuk dan diperkuat dalam diri individu.

Menurut pendapat Goleman, faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi adalah faktor lingkungan keluarga dan non keluarga. Goleman melihat faktor tersebut dari sudut pandang eksternal individu. Sedangkan menurut pendapat Dove faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi dapat dilihat dari fisik dan psikis yang memandang faktor tersebut dari sudut pandang internal individu. Berdasarkan kedua perbedaan pendapat tersebut peneliti akan mengkolaborasikan pendapat dari Goleman dan Dove sehingga memperoleh hasil faktor kecerdasan emosi dari kedua sudut pandang yaitu internal dan eksternal. Adapun hasil yang disimpulkan oleh peneliti mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional adalah : (a) faktor internal yaitu : faktor fisik dan faktor psikis, (b) faktor eksternal yaitu : faktor keluarga dan faktor non keluarga.

Selanjutnya dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang yaitu :

a. Faktor internal :

- 1) Faktor fisik. Secara fisik bagian yang paling menentukan atau paling berpengaruh terhadap kecerdasan emosi seseorang adalah anatomi saraf emosinya. Bagian otak yang digunakan untuk berfikir yaitu konteks (kadang kadang disebut juga neo konteks). Sebagai bagian yang berada dibagian otak yang mengurus emosi yaitu sistem

limbik, tetapi sesungguhnya antara kedua bagian inilah yang menentukan kecerdasan emosi seseorang :

- (a) Konteks. Bagian ini berupa bagian berlipat-lipat kira kira 3 milimeter yang membungkus hemisfer serebral dalam otak. Konteks berperan penting dalam memahami sesuatu secara mendalam, menganalisis mengapa mengalami perasaan tertentu dan selanjutnya berbuat sesuatu untuk mengatasinya. Konteks khusus lobus prefrontal, dapat bertindak sebagai saklar peredam yang memberi arti terhadap situasi emosi sebelum berbuat sesuatu.
- (b) Sistem limbik. Bagian ini sering disebut sebagai emosi otak yang letaknya jauh didalam hemisfer otak besar dan terutama bertanggung jawab atas pengaturan emosi dan impuls. Sistem limbik meliputi hippocampus, tempat berlangsungnya proses pembelajaran emosi dan tempat disimpannya emosi.

b. Faktor eksternal :

- 1) Faktor keluarga. Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Peran serta orang tua sangat dibutuhkan karena orang tua adalah subyek pertama yang perilakunya diidentifikasi, yang pada akhirnya akan menjadi bagian dari kepribadian anak. Kecerdasan emosi ini dapat diajarkan pada saat anak masih bayi dengan contoh-contoh ekspresi. Kehidupan emosi yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna bagi anak kelak di kemudian hari, sebagai contoh: melatih kebiasaan hidup disiplin dan

bertanggung jawab, kemampuan berempati, kepedulian, dan sebagainya.

Hal ini akan menjadikan anak menjadi lebih mudah untuk menangani dan menenangkan diri dalam menghadapi permasalahan, sehingga anak-anak dapat berkonsentrasi dengan baik dan tidak memiliki banyak masalah tingkah laku seperti tingkah laku kasar dan negatif.

- 2) Faktor non keluarga. Dalam hal ini adalah lingkungan masyarakat dan lingkungan penduduk. Kecerdasan emosi ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran ini biasanya ditunjukkan dalam aktivitas bermain anak seperti bermain peran. Anak berperan sebagai individu di luar dirinya dengan emosi yang menyertainya sehingga anak akan mulai belajar mengerti keadaan orang lain. Pengembangan kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui berbagai macam bentuk pelatihan diantaranya adalah pelatihan asertivitas, empati dan masih banyak lagi bentuk pelatihan yang lainnya.

## **B. Konseling Kelompok**

### **1. Pengertian konseling kelompok**

Nurihsan (Kurnanto, 2013: 7) yang mengatakan konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan. Menurut konseling

kelompok (Thohirin, 2007: 171) yang mengartikan bahwa layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan.

Berdasarkan pendapat dari kedua ahli tersebut memiliki persamaan, dimana keduanya memfokuskan pada permasalahan yang dialami anggota kelompok. Pengertian Thohirin bersifat melengkapi dan memberikan gambaran lebih dari pengertian Juntika. Juntika lebih bersifat pencegahan dan penyembuhan serta pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan, sedangkan Thohirin mengungkapkan membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah siswa.

Selanjutnya dari kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah bantuan kepada individu dalam situasi kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah siswa.

## **2. Tujuan konseling kelompok**

Menurut Prayitno (Thohirin, 2007: 173-174) Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasinya. konseling

kelompok juga dapat mengentaskan permasalahan konseli (siswa) dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Sedangkan tujuan khususnya dari konseling kelompok adalah dapat berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap konseli (siswa) menjadi terarah, berimbang pada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi dan berkomunikasi. Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.

Sementara itu menurut Winkel (2009: 592) konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan, yaitu:

- a. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri.
- b. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
- c. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri.
- d. Para anggota kelompok lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.
- e. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.

- f. Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, daripada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.
- g. Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama.
- h. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.
- i. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian.

Berdasarkan pendapat dari Prayitno diatas, mengemukakan bahwa tujuan konseling kelompok dapat dilihat secara umum dan khusus. Menurut pendapat peneliti, kedua pendapat dari Prayitno dan Winkel tersebut memiliki persamaan, dimana keduanya memfokuskan pada dinamika psikologis anggota konseling kelompok. Dalam pembahasan mengenai tujuan konseling kelompok disini peneliti lebih sependapat dengan tujuan konseling kelompok dengan penjelasan sebagai berikut :

- a. Tujuan secara umum, layanan konseling kelompok berfungsi untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi siswa khususnya kemampuan berkomunikasinya. konseling kelompok juga dapat mengentaskan permasalahan konseli (siswa) dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

- b. Sedangkan tujuan khususnya dari konseling kelompok adalah dapat berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap konseli (siswa) menjadi terarah, berimbang pada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi dan berkomunikasi. Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.

### **3. Asas-asas dalam konseling kelompok**

Asas-asas konseling kelompok, menurut Prayitno (2004: 115) meliputi:

- a. Kesukarelaan, yaitu menjadi anggota kelompok atas keinginannya sendiri dan tidak ada pemaksaan dalam mengemukakan permasalahan. Dalam konseling kelompok, setiap anggota secara sukarela dan terbuka menyampaikan ide, gagasan dan pendapatnya yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami dan mengikuti semua kegiatan.
- b. Keterbukaan, yaitu keterusterangan dalam memberikan pendapat. Setiap anggota kelompok dalam mengemukakan masalahnya secara bebas dan terbuka dalam kegiatan konseling kelompok.
- c. Kegiatan, yaitu partisipasi semua anggota kelompok dalam mengemukakan pendapat sehingga cepat tercapainya tujuan kelompok. Semua anggota kelompok ikut terlibat dan berpartisipasi aktif dalam konseling kelompok.

- d. Kenormatipan, yaitu aturan dalam menyampaikan ide dan gagasan hendaknya dengan baik, benar, gaya bahasa yang menyenangkan dan tidak menyalahkan anggota kelompok dan sesuai dengan norma yang berlaku.
- e. Kerahasiaan, yaitu menjaga pembicaraan dari orang luar (tidak masuk dalam anggota kelompok) mengenai permasalahan yang dianggap penting dan menyangkut pribadi orang lain.

Berdasarkan pendapat di atas konseling kelompok dapat dilaksanakan dengan berdasar 5 asas yang saling terkait satu sama lain, yaitu asas kesukarelaan dan asas keterbukaan. Kedua asas ini dimaksudkan agar setiap anggota secara sukarela tanpa adanya paksaan mengikuti setiap tahapan dalam kegiatan konseling kelompok, keterbukaan dimaksudkan agar setiap anggota kelompok terbuka dan berbicara jujur terhadap permasalahan yang sedang dihadapi. Selanjutnya adalah asas kegiatan, kenormatipan, dan kerahasiaan. Ketiga asas tersebut saling terkait guna berlangsungnya kegiatan konseling kelompok. Asas kegiatan dimaksudkan agar anggota aktif dan berpartisipasi dalam mengemukakan pendapatnya sesuai dengan asas kenormatipan yaitu asas yang mengatur jalannya kegiatan seperti bergantian dalam berpendapat, saling menghargai pendapat setiap anggota dan asas kerahasiaan dimaksudkan agar seluruh hal-hal yang menjadi rahasia anggota tidak disebarluaskan ke orang lain yang bukan termasuk dalam anggota kelompok tersebut.

#### **4. Tahapan-tahapan konseling kelompok**

Menurut Prayitno (2004: 40) mengemukakan bahwa layanan konseling kelompok diselenggarakan melalui empat tahap kegiatan :

##### **a. Tahap I: Pembentukan**

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri, atau tahap memasukkan diri ke dalam suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota kelompok memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan atau harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Pada tahap pembentukan ini peranan pemimpin kelompok adalah :

- 1) Penjelasan tentang tujuan kegiatan.
- 2) Penumbuhan rasa saling mengenal anggota.
- 3) Penumbuhan sikap saling mempercayai dan saling menerima.
- 4) Dimulainya pembahasan tingkah laku dan suasana perasaan dalam kelompok.

##### **b. Tahap II: Peralihan**

Setelah suasana kelompok sudah terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh pada tahap pembentukan, langkah berikut yang harus dilakukan adalah tahap peralihan. Tahap peralihan pada hakekatnya merupakan jembatan antara tahap pembentukan dengan tahap selanjutnya, yaitu tahap kegiatan. Dengan kata lain, merupakan tahap penegasan bahwa seluruh anggota telah memahami maksud, tujuan, asas dan prosedur penyelenggaraan konseling kelompok, dan

siap untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya. Pada tahap ini, pimpinan kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok pada tahap selanjutnya.

c. Tahap III: Kegiatan

Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan dalam konseling kelompok. Pada tahap ini saling berhubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik. Saling tukar pengalaman dalam suasana perasaan yang terjadi, pengutaraan dan penyajian dan pembukaan diri berlangsung dengan bebas. Selain itu saling tanggap dan tukar pendapat juga berjalan dengan lancar. Para anggota kelompok bersikap saling membantu, saling menerima, saling menguatkan, dan berusaha untuk memperkuat rasa kebersamaan.

Dalam suasana ini kelompok membahas hal-hal yang bersifat nyata yang benar-benar sedang mereka alami. Oleh karena itu peran pemimpin kelompok lebih kepada mendorong, menghidupkan dan mengarahkan dinamika kelompok. Karena kelompok tanpa pemimpin sering mengalami benturan komunikasi dan pertengkaran-pertengkaran yang tidak perlu.

Kegiatan yang ditempuh pada tahap inti ini adalah para anggota kelompok menemukan masalah pribadi masing-masing, yang kemudian masalah tersebut akan dibahas terlebih dahulu yang dianggap penting dan memerlukan penyelesaian segera. Setelah masalah disepakati, langkah selanjutnya adalah melakukan pembahasan terhadap masalah

yang telah disepakati tersebut. Dalam pelaksanaannya, guru pembimbing berperan untuk menstimulasi seluruh anggota agar masing-masing anggota berkontribusi, khususnya dalam memberikan pendapat atau solusi terhadap permasalahan yang dibahas. Oleh karena itu, penggunaan teknik curah pendapat sangat efektif digunakan.

Teknik ini digunakan pada tahap awal, setiap peserta secara bergiliran diminta mengemukakan pendapatnya, dan hanya satu pendapat atau satu solusi dari sejumlah solusi yang mungkin dapat diberikan. Hal ini penting dilakukan untuk memberikan kesempatan sepadan semua anggota secara merata, sekaligus menghindari perilaku dominatif dari satu atau dua orang anggota, yang sering terjadi dalam sebuah diskusi.

d. Tahap IV: Akhir

Tahap ini merupakan tahap akhir dari suatu sesi kegiatan konseling kelompok. Pada tahap ini perlu disajikan kembali kesimpulan dari hasil-hasil pertemuan sekaligus mengingatkan anggota tentang agenda pertemuan selanjutnya. Dalam prosesnya, upaya menarik kesimpulan sebaiknya dilakukan oleh anggota kelompok, peran guru pembimbing pada tahap ini ialah memberikan penguatan terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh masing-masing anggota kelompok dan juga lebih diarahkan pada pemberian penekanan kepada anggota untuk memelihara komitmen.

Sebelum kegiatan ini berakhir, pemimpin kelompok, dalam hal ini

guru pembimbing, meminta kesan pesan para peserta yang selanjutnya dapat dikaitkan dengan agenda pertemuan berikutnya. Untuk mengakhiri seluruh rangkaian kegiatan ini, guru pembimbing dapat memberikan ungkapan yang membangkitkan motivasi siswa.

Berdasarkan uraian tahapan konseling kelompok menurut diatas maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok memiliki empat tahapan, yaitu :

- a. Tahap pertama pembentukan anggota kelompok
- b. Kedua tahap peralihan, tahap pengenalan sampai seluruh anggota merasa siap untuk melanjutkan ke tahap berikutnya yang merupakan tahapan inti dalam kegiatan konseling kelompok.
- c. Tahap ketiga yaitu tahap kegiatan, disini membahas permasalahan yang diangkat dalam konseling kelompok, dipimpin oleh konselor dan anggota satu persatu menyampaikan pendapatnya, saling berdiskusi untuk menyelesaikan permasalahan yang ada. Pemimpin kelompok diharapkan memiliki ketertarikan dan hubungan yang hangat dengan anggota kelompok agar anggota kelompok dapat terbuka untuk menyampaikan apa yang dipikirkan tanpa ragu-ragu.
- d. Tahap keempat yaitu tahap pengakhiran, pada tahapan ini konseling kelompok akan segera berakhir dan disepakati apakah akan ada pertemuan berikutnya dan anggota dimintai kesan pesan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok ini.

## 5. Manfaat konseling kelompok

Masson (Adhiputra, 2015: 27) menegaskan ada beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari pelaksanaan konseling kelompok, antara lain :

- a. Perasaan membagi keadaan bersama, saling terbuka mengungkapkan permasalahan yang dialami satu sama lain.
- b. Memiliki rasa saling memiliki satu sama lain, merasa bahwa dirinya tidak sendirian untuk menghadapi permasalahan yang sedang dialami.
- c. Kesempatan untuk menerima berbagai umpan balik, kesempatan yang bagus untuk saling memberikan masukan solusi memecahkan permasalahan tiap anggota.
- d. Kesempatan untuk berpraktek dengan orang lain, tiap anggota mendapat kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam wadah kelompok.
- e. Dorongan teman untuk memelihara komitmen, dorongan teman sangat membantu memperteguh diri kita untuk menyelesaikan permasalahan yang kita hadapi.
- f. Perkiraan untuk menghadapi kenyataan hidup, kita berani melihat kenyataan hidup bahwa semua manusia normal pasti memiliki permasalahan dalam hidupnya.

Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok memiliki berbagai manfaat anatara lain: perasaan membagi keadaan, memiliki rasa saling memiliki, menerima berbagai umpan balik, praktek

dengan orang lain, berkomitmen, serta perkiraan menghadapi kenyataan.

### ***C. Self Management***

#### **1. Pengertian Teknik *Self management***

Definisi dari *self management*, diantaranya *self management* adalah proses dimana konseli mengarahkan sendiri perubahan tingkah lakunya dengan strategi terapeutik atau beberapa kombinasi strategi. Teknik *Self management* merupakan kontrol dari respon tertentu melalui stimulus yang dihasilkan dari respon lain pada individu yang sama yaitu melalui stimulus yang dibangkitkan oleh diri sendiri. Teknik *Self management* berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu (Lutfi, 2009:35).

Pendapat lain mengatakan bahwa teknik pengelolaan diri (*self management*) dalam arti luas ialah prosedur di mana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya subjek terlibat langsung dalam kegiatan dengan lima kegiatan dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut Purwaka (2005: 205).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* merupakan sebuah proses mengarahkan diri untuk merubah perilakunya sendiri berdasarkan atas dasar kesadaran. Dimana konselor hanya sebagai fasilitator dan konseli yang bertanggung jawab terhadap

perubahan perilakunya.

## 2. Tujuan *Self management*

Tujuan dari *self management* adalah mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dari konseli. Menurut (Komalasari, 2011: 45) mendefinisikan tujuan dari *self management* adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

Menurut Munawir (2007: 132) tujuan *self management* dapat mencakup empat perubahan perilaku antara lain:

- a. Peningkatan perilaku yang dikehendaki. Pemeliharaan perilaku dapat dilihat dari frekuensi, intensitas dan lamanya perilaku.
- b. Pemeliharaan perilaku yang dikehendaki. Bertujuan agar perilaku yang sudah terbentuk tidak hilang atau berkurang frekuensi, dan intensitasnya.
- c. Pengurangan atau penghilangan perilaku yang tidak kita kehendaki. Dimaksudkan agar perilaku yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan atau dikurangi, bentuknya dapat berupa penghapusan, hukuman dan penguatan.
- d. Perkembangan atau perluasan perilaku. Bertujuan untuk membentuk perilaku lebih spesifik, serta variasi perilaku yang berhasil dikukuhkan bertambah luas penggunaan dan macamnya.

Berdasarkan kedua pendapat diatas, bisa dilihat bahwa Komalasari membahas tujuan *self management* secara umum, sedangkan Munawir membahas tujuan *self management* secara khusus. Persamaan kedua pendapat tersebut adalah *self management* bertujuan untuk mengembangkan, mengubah perilaku menjadi lebih terarahkan dengan tujuan yang jelas.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan *self management* adalah agar individu (siswa) mampu menempatkan diri dalam situasi yang menghambat perilaku yang hendak dihilangkan dan belajar sebagai bentuk peningkatan, pemeliharaan, pengurangan, pengembangan, atau perluasan bentuk perilaku. Dalam hal ini konseli dilatih untuk memahami, mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan sebelum bertindak sehingga mendorong peka terhadap hal-hal yang tidak baik.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self management***

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *self management* (Dembo, 2004:3) :

a. Pertama adalah faktor personal dan sosiokultural.

Faktor personal meliputi bagaimana pola belajar ditingkat pendidikan menengah atas dapat dibawa sampai masa kuliah, dan hal ini dapat mempengaruhi bagaimana motivasi, perilaku, dan kelangsungan studi pelajar. Faktor sosiokultural seperti level sosioekonomi, tingkat pendidikan orang tua dan harapan orang tua dapat mempengaruhi motivasi dan perilaku pelajar, sebagai contoh: pelajar-pelajar yang

merupakan generasi pertama dan etnis minoritas memiliki waktu yang sulit untuk menyesuaikan diri di masa kuliah dari pada pelajar generasi kedua atau ketiga.

b. Faktor kedua adalah faktor lingkungan kelas.

Meliputi tugas yang diberikan dalam bentuk kuis dan tugas singkat (*short assignment*), suasana dan metode pembelajaran yang diberikan oleh guru, perilaku instruksional (pembentukan kelompok belajar didalam kelas baik sesama etnis atau dengan etnis lain (tutor) akan mempengaruhi bagaimana perilaku pelajar didalam kelas. Bukan hanya lingkungan kelas yang mempengaruhi motivasi belajar, melainkan tanggung jawab pelajar terhadap diri sendiri juga penting.

c. Faktor ketiga adalah faktor internal meliputi tujuan, kepercayaan, perasaan dan persepsi pelajar, yang akan berpengaruh terhadap motivasi didalam melakukan *self management*, misalnya jika pelajar menghargai sebuah tugas dan menganggap pelajar dapat menguasainya, maka pelajar cenderung menggunakan strategi belajar yang berbeda, berusaha lebih keras dan bertahan sampai tugas terselesaikan.

Selanjutnya Comier (Soedarmadji, 2012 :126) menyatakan bahwa agar pelaksanaan strategi *self management* dapat terlaksana secara efektif, maka ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan yaitu :

a. Adanya kombinasi beberapa strategi konseling dimana diantaranya berfokus pada antecedent dan yang lainnya pada konsekuensi dari perilaku tertentu.

- b. Konsekuensi penggunaan salah satu strategi dalam kurun waktu tertentu. Strategi yang digunakan akan berpengaruh pada suatu perubahan pada suatu perubahan perilaku konseli.
- c. Bukti evaluasi diri konseli, penentuan sasaran dengan standar yaitu konseli melakukan evaluasi diri tentang perilaku yang akan dirubah dan menentukan sasaran perilaku.
- d. Gunakan self management secara tertutup, verbal atau dengan bentuk materi tertentu. Dengan adanya perubahan pada diri siswa maka siswa menghadiahi diri sendiri atas usaha yang telah dilakukannya.
- e. Adanya dukungan eksternal dari lingkungan. Dukungan dari lingkungan mempunyai pengaruh besar terhadap perubahan perilaku diri konseli.

Berdasar penjelasan mengenai aspek-aspek yang mempengaruhi terbentuknya self management peneliti lebih sepakat dengan pendapat yang diutarakan oleh Dembo, yaitu : 1) personal dan sosiokultural, bagaimana pola belajar ditingkat pendidikan yang dapat mempengaruhi motivasi, perilaku, dan kelangsungan studi belajarnya. Sosiokultural seperti level sosioekonomi, pendidikan dan latar belakang orangtua. 2) lingkungan kelas, merupakan bentuk penyesuaian diri terhadap suasana, metode pembelajaran yang diberikan guru, dan proses interaksi dengan teman. 3) faktor internal, meliputi tujuan, kepercayaan, perasaan dan persepsi pelajar. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan *self management* adalah agar individu mampu menempatkan diri dalam situasi yang menghambat perilaku yang hendak dihilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya

perilaku yang tidak dikehendaki.

#### **4. Tahapan-Tahapan Teknik *Self management***

Soekadji memiliki empat tahap dalam teknik *self management* dalam Purwaka (2005:110-112), yaitu sebagai berikut:

a. Tahap monitor atau observasi

Tahap ini subjek mengamati perilakunya sendiri dan mencatat jenis, waktu, durasi perilaku yang ada pada diri subjek yang akan dimodifikasi.

b. Mengatur lingkungan

Lingkungan perlu diatur guna meningkatkan, mengurangi bahkan menghilangkan perilaku tersebut.

c. Tahap evaluasi diri

Dalam tahap ini subjek membandingkan apa yang tercatat sebagai kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan.

d. Tahap pemberian pengukuhan, penghapusan, atau hukuman

Tahap ini diperlukan kemauan diri yang kuat untuk menentukan dan memilih pengukuhan apa yang perlu diadakan, atau perilaku mana yang segera dihapus, dan bahkan hukuman diri sendiri apa yang harus diterapkan.

Komalasari, dkk (2011:182) *self management* biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

a. Tahap monitor diri atau observasi diri

Tahap ini konseli sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatat dengan teliti.

b. Tahap evaluasi

Tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program.

c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman

Tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap tersulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

Berdasarkan pendapat Soekadji dan Komalasari diatas dapat dilihat bahwa memiliki beberapa persamaan. Adapun kesimpulan bahwa dalam penerapan *self management* terdapat empat tahap kegiatan yang harus dilakukan yaitu monitor atau observasi, pengaturan lingkungan, evaluasi diri, pemberian pengukuhan, atau hukuman.

## 5. Prinsip-prinsip Teknik *Self management*

Menurut Walker ada beberapa prinsip yang harus dipenuhi dalam pengelolaan diri menggunakan teknik *self management* (Purwaka:208) yaitu:

- a. Sasaran perilaku harus dinyatakan dengan jelas.
- b. Perilaku alternatif sebagai treatment perlu diidentifikasi kemungkinan keterlaksanaannya dalam jangkauan subjek.
- c. Perilaku pilihan harus ditawarkan kepada subjek, lebih diutamakan perilaku yang diinginkan oleh subjek.

- d. Tujuan treatment harus diamati dengan jelas dan diukur secara tepat.
- e. Subjek harus diberi kemudahan dalam berkonsultasi manakala memerlukan bantuan dalam mengevaluasi dan melaksanakan treatment.

Dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip *self management* yaitu individu yang bertanggung jawab atas perubahan tingkah laku dengan peneliti sebagai fasilitator dalam proses perubahan tingkah laku tersebut. Dalam merubah tingkah laku subjek diberi kebebasan untuk memilih jalan sesuai yang individu harapkan.

## **6. Aspek-aspek Teknik *Self management***

Aspek pengelolaan diri (*self management*) secara sederhana sebagai strategi pengubahan tingkah laku dengan pengaturan dan pemanfaatan yang dilakukan oleh konseli sendiri. Seperti yang telah diuraikan oleh Nursalim (2005:146) bahwa *self management* merupakan suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi dan adapun aspek pengelolaan diri (*self management*) dalam pembagiannya terbagi menjadi empat macam yaitu :

- a. *Self monitoring* merupakan upaya memantau diri, dengan mencatat sendiri tingkah laku tertentu (pikiran, tingkah laku, dan tindakan) tentang dirinya dan interaksinya dengan peristiwa lingkungan.
- b. *Self contracting* merupakan bentuk perjanjian dengan diri sendiri terhadap kesepakatan, keputusan perilaku yang akan dirubah berdasarkan kesadaran diri siswa.
- c. *Stimulus control* merupakan rencana sebelum antisedent atau isyarat

untuk menambah atau mengurangi tingkah laku.

- d. *Self reward* merupakan penghargaan diri baik materiil maupun non materiil, apabila berhasil mencapai tujuan yang diinginkan.

Pada kenyataannya, didalam mengarahkan perubahan tingkah laku digunakan kombinasi ketiganya. Saling berkaitan satu sama lain dengan tujuan untuk mengubah emosi dan sikap. Hal itu melibatkan peran antara siswa dan konselor. Teknik-teknik monitoring dikolaborasikan dengan pemberian stimulus dan reward berguna dalam pengubahan perilaku, dan pola dalam berpikir siswa.

Berdasarkan uraian di atas, *self management* merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) dan merupakan keterkaitan antara teknik cognitive, behavior, serta affective dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan cognitive-behavior therapy, digunakan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam proses pembelajaran seperti yang diharapkan.

## **7. Konseling Kelompok dengan Teknik *Self management***

Berdasarkan pengertian konseling kelompok dan teknik *self management* yang telah dibahas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian konseling kelompok dengan teknik *self management* adalah suatu layanan konseling kelompok untuk membantu memecahkan masalah masing-masing anggota kelompok dengan proses dimana konseli mengarahkan sendiri

perubahan tingkah lakunya dengan strategi terapeutik atau beberapa kombinasi strategi agar tercapai perkembangan pribadi yang optimal.

a. Tahapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self management*

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dengan mengadopsi tahapan konseling kelompok yang dikemukakan Prayitno dengan melalui empat tahapan diantaranya pembentukan, peralihan, kegiatan dan penutup.

1. Tahap yang pertama pembentukan kelompok.

Yaitu kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap awal meliputi, mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan konseling kelompok, menjelaskan cara dan asas-asas kegiatan konseling kelompok, saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri, dan permainan/pengakraban.

2. Tahap yang kedua yaitu tahap peralihan.

Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap tiga), membahas suasana yang terjadi, meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota, dan kalau perlu kembali kebeberapa aspek pada tahap pertama (tahap pembentukan).

3. Tahap yang ketiga adalah tahap kegiatan.

Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini yaitu masing-

masing anggota secara bebas mengemukakan masalah, menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, anggota membahas masing-masing masalah secara mendalam dan tuntas. Disini konselor sebagai pemimpin konseling kelompok menerapkan aspek aspek dalam *self management* yaitu (1) *self monitoring* merupakan upaya memantau diri, dengan mencatat sendiri tingkah laku tertentu (pikiran, tingkah laku, dan tindakan) tentang dirinya dan interaksinya dengan peristiwa lingkungan, (2) *self contracting* bentuk perjanjian dengan diri sendiri, terhadap kesepakatan perilaku yang akan dirubah berdasarkan kesadaran diri siswa, (3) *stimulus control* merupakan rencana sebelum antisident atau isyarat untuk menambah atau mengurangi tingkah laku, dan (3) *self reward* merupakan penghargaan diri baik materiil maupun non materiil, apabila berhasil mencapai tujuan yang diinginkan. Didalam mengarahkan perubahan tingkah laku digunakan kombinasi ketiganya.

4. Tahap yang terakhir adalah penutup.

Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah : pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan pesan hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, mengemukakan pesan dan harapan. Setiap selesai memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* peneliti akan memberikan lembar penugasan yang dikerjakan oleh anggota konseling kelompok.

Lembar penugasan ditujukan bagi anggota kelompok agar apa yang telah disampaikan pada kegiatan konseling dapat dipahami secara lebih tuntas.

#### **D. Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self management* Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Siswa**

Pada dasarnya, kecerdasan emosi dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menyadari emosi dan perasaannya sendiri di samping mengerti apa yang sedang dirasakan oleh orang lain, memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosinya serta menggunakan perasaannya dalam berfikir dan bertindak laku. Upaya untuk meningkatkan kecerdasan emosi salah satunya adalah melalui konseling kelompok, menurut Nurihsan (Kurnanto, 2013: 7) konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan.

Pemanfaatan kelompok melalui dinamika kelompok sangat membantu untuk keberhasilan perkembangan siswa. Konseling kelompok adalah bantuan kepada individu dalam situasi kelompok dengan konselor berperan sebagai pemimpin kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah siswa. Pemimpin kelompok diharapkan memiliki ketertarikan dan hubungan yang hangat dengan anggota kelompok agar anggota kelompok dapat terbuka untuk menyampaikan apa yang dipikirkan tanpa ragu-ragu. Kegiatan ini bertujuan

untuk membantu siswa mengentaskan masalah dan mengembangkan kemampuan siswa dalam bersosialisasi dan berkomunikasi.

Konseling kelompok yang dipilih oleh peneliti adalah dengan menggunakan teknik *self management*. *Self management* dalam arti luas ialah prosedur di mana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya subjek terlibat langsung dalam kegiatan dengan lima kegiatan (komponen) dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut Purwaka (2005: 205).

Latar belakang sekolah saat ditemui oleh peneliti yaitu siswa memiliki kecerdasan emosi (mengelola emosi) yang rendah ditandai dengan siswa yang masih memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah berkaitan dengan masih banyaknya siswa yang melakukan pelanggaran seperti membolos, berkelahi, bermusuhan dengan teman sebaya, rendahnya toleransi, empati, simpati, sulit bersosialisasi dengan lingkungan ataupun teman sebaya, belum mampu mengenali potensi diri, belum mempunyai pendirian, masih labil dan seringkali melakukan hal negatif hanya karena pengaruh teman. Bentuk perilaku atas belum matangnya tingkat kecerdasan siswa di antaranya adalah masih sering terjadi perkelahian antar siswa hanya karena saling mengejek, kurangnya sopan santun, masih adanya siswa yang juga sebagai santri belum mampu mengendalikan diri dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekolah dan pondok pesantren

sehingga ada siswa yang memilih keluar dari pesantren ataupun dari sekolah. Rendahnya tingkat kecerdasan emosional tersebut berkaitan dengan, siswa yang belum mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri.

Nursalim (2005:146) Dalam penerapannya teknik *self management* disini diterapkan aspek, strategi, seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi (1) *Self monitoring* merupakan upaya memantau diri, dengan mencatat sendiri tingkah laku tertentu (pikiran, tingkah laku, dan tindakan) tentang dirinya dan interaksinya dengan peristiwa lingkungan, (2) *Self contracting* merupakan bentuk perjanjian dengan diri sendiri terhadap kesepakatan, keputusan perilaku yang akan dirubah berdasarkan kesadaran diri siswa. (3) *Stimulus control* merupakan rencana sebelum antisident atau isyarat untuk menambah atau mengurangi tingkah laku, (4) *Self reward* merupakan penghargaan diri baik materiil maupun non materiil, apabila berhasil mencapai tujuan yang diinginkan.

Keempat aspek tersebut saling terkait dan berhubungan teknik cognitive, behavior, serta affective dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan cognitive-behavior therapy, digunakan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam proses pembelajaran seperti yang diharapkan. Peneliti melakukan upaya meningkatkan kecerdasan emosional siswa SMP Muhammadiyah Tempuran dengan penerapan teknik *self management*. Rancangan pemberian treatment yaitu dengan peneliti membentuk kelompok untuk melakukan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self management* didasarkan pada permasalahan siswa yang

memiliki tingkat kecerdasan rendah.

Kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* pada diri siswa diharapkan dapat meningkatkan kecerdasan emosional seperti mampu mengatur dan mengendalikan diri, mempunyai motivasi diri yang mampu digunakan sebagai penggerak membantu mengambil inisiatif, mempunyai empati yang baik terhadap apa yang dirasakan orang lain, mempunyai ketrampilan sosial yang baik sehingga mampu menangani emosi ketika berhubungan dengan orang lain dalam membaca situasi dan jaringan sosial dalam berinteraksi.

#### **E. Kerangka Berfikir**

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah Tempuran Magelang. Peneliti melakukan penelitian di SMP Muhammadiyah Tempuran Magelang karena adanya siswa yang masih memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah berkaitan dengan masih banyaknya siswa yang melakukan pelanggaran seperti membolos, berkelahi, bermusuhan dengan teman sebaya, rendahnya toleransi, empati, simpati, sulit bersosialisasi dengan lingkungan ataupun teman sebaya, belum mampu mengenali potensi diri, belum mempunyai pendirian, kurangnya sopan santun, masih labil dan seringkali melakukan hal negatif hanya karena pengaruh teman.

Dengan demikian, siswa harus diberikan pemahaman serta penanganan agar kecerdasan emosional siswa dapat meningkat. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa yaitu dengan strategi yang

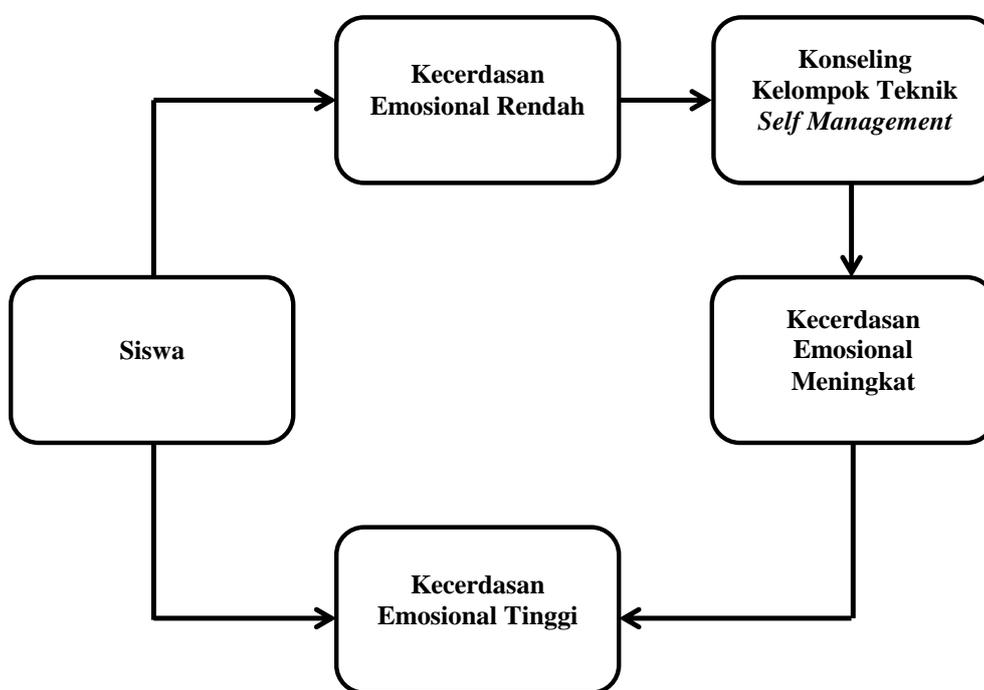
terdapat pada teknik *self management*, melalui kegiatan konseling kelompok. Dengan strategi *self management* siswa diajak untuk menerapkan (1) *Self monitoring* merupakan upaya dalam memantau diri, dengan mencatat sendiri tingkah laku tertentu (pikiran, tingkah laku, dan tindakan) tentang dirinya dan interaksinya dengan peristiwa lingkungan, (2) *Self contracting* merupakan bentuk perjanjian dengan diri sendiri terhadap kesepakatan, keputusan perilaku yang akan dirubah berdasarkan kesadaran diri siswa. (3) *Stimulus control* merupakan rencana sebelum antisident atau isyarat untuk menambah atau mengurangi tingkah laku, (4) *Self reward* merupakan penghargaan diri baik materiil maupun non materiil, apabila berhasil mencapai tujuan yang diinginkan.

Inti dari *Self management* yang diberikan lebih menekankan kepada penerimaan tanggung jawab, motivasi bahwa setiap pribadi mampu mengelola dirinya sendiri, misalnya siswa mudah terpengaruh oleh ajakan teman untuk melakukan hal negatif dilihat dari aspek pertama yaitu mudah terpengaruh ajakan teman dibahas dalam konseling kelompok, setelah dibahas diperoleh beberapa permasalahan yang sama dari anggota kelompok, permasalahan tersebut dicarikan solusi bersama anggota kelompok.

siswa diharapkan dapat meningkatkan kecerdasan emosional seperti mampu mengatur dan mengendalikan diri, mempunyai motivasi diri yang mampu digunakan sebagai penggerak membantu mengambil inisiatif, mempunyai empati yang baik terhadap apa yang dirasakan orang lain, mempunyai ketrampilan sosial yang baik sehingga mampu menangani emosi

ketika berhubungan dengan orang lain dalam membaca situasi dan jaringan sosial dalam berinteraksi, memberikan pemahaman pada siswa bahwa dirinya mampu mengelola dan memahami potensi, kemampuan dan motivasi untuk berpikir, berperilaku, bahwa dirinya memiliki energi yang mampu di arahkan menuju arah positif untuk membentuk pribadi yang positif. Agar lebih jelasnya, kerangka pemikiran digambarkan sebagai berikut .

Gambar 1  
Kerangka Berpikir



Keterangan :

1. Siswa/individu yang belum diberikan treatment dengan menggunakan teknik *self management* melalui konseling kelompok
2. Siswa yang memiliki kecerdasan emosi rendah
3. Siswa diberikan treatment dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*

4. Kecerdasan emosi siswa meningkat setelah mendapat treatment melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*
5. Kecerdasan emosional siswa meningkat

#### **F. Hipotesis**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “konseling kelompok teknik *self management* berpengaruh terhadap meningkatkan kecerdasan emosional siswa kelas VIII SMP Mhammadiyah Tempuran tahun pelajaran 2017/2018”.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Pada hakikatnya penelitian adalah sebuah kegiatan ilmiah yang bertujuan untuk menguji kebenaran hipotesis yang diharapkan terlebih dahulu oleh peneliti. Agar selanjutnya penelitian dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya, maka diperlukan alat uji yang sesuai. Variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto: 2008:118). Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*).

1. Variabel bebas (*independent*) adalah variabel yang menjadi sebab terjadinya atau terpengaruhinya variabel terikat. Dalam hal ini adalah konseling kelompok dengan teknik *self management*. Variabel tersebut berfungsi untuk memberikan sebuah tindakan agar terjadinya sebuah efek dalam variabel terikat.
2. Variabel terikat (*dependent*) adalah variabel yang tergantung atau variabel yang dipengaruhi oleh variabel *independent*. Dalam hal ini adalah kecerdasan emosional siswa.

### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan dan dapat diamati (diobservasi). Adapun definisi operasional variabel penelitian yang digunakan peneliti adalah:

1. Kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan dan memahami diri secara efektif terhadap daya kepekaan emosi yang mencakup kemampuan memotivasi diri atau orang lain, pengendalian diri, mampu memahami perasaan orang lain dengan efektif dan mampu mengelola emosi yang dapat digunakan untuk membimbing pikiran dalam mengambil keputusan yang terbaik. Kecerdasan emosi memiliki aspek-aspek sebagai berikut: (1) *Self monitoring* merupakan upaya memantau diri, dengan mencatat sendiri tingkah laku tertentu (pikiran, tingkah laku, dan tindakan) tentang dirinya dan interaksinya dengan peristiwa lingkungan, (2) *Self contracting* merupakan bentuk perjanjian dengan diri sendiri terhadap kesepakatan, keputusan perilaku yang akan dirubah berdasarkan kesadaran diri siswa. (3) *Stimulus control* merupakan rencana sebelum antisident atau isyarat untuk menambah atau mengurangi tingkah laku, (4) *Self reward* merupakan penghargaan diri baik materiil maupun non materiil, apabila berhasil mencapai tujuan yang diinginkan.
2. Konseling kelompok adalah layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki yang dilakukan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok yang sedang mengalami berbagai permasalahan melalui dinamika kelompok, anggota kelompok dapat saling membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok lain dengan menekankan komunikasi interpersonal melalui teknik *self management* yang didalamnya terdapat teknik yang dapat digunakan seperti bermain peran, menggunakan humor, mengkonfrontasikan konseli, bertindak sebagai model

atau guru, melibatkan diri dengan konseli dan lain-lain.

3. *Self management* adalah prosedur di mana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya subjek terlibat langsung dalam kegiatan dengan lima kegiatan (komponen) dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut

### **C. Subjek Penelitian**

Dalam sebuah penelitian tentunya memerlukan subjek sebagai sasaran dalam penelitian. Adapun hal-hal yang berhubungan dengan subyek penelitian adalah sebagai berikut :

1. Populasi

Hadjar (Purwanto, 2008:24) menjelaskan bahwa populasi adalah kelompok besar individu yang mempunyai karakteristik umum yang sama. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Tempuran Magelang.

2. Sampel penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Tempuran Magelang berjumlah 16 siswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional rendah. 8 siswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional rendah merupakan kelompok kontrol, sedangkan 8 siswa yang sering memiliki tingkat kecerdasan emosi rendah merupakan kelompok eksperimen. Pembagian antara kelompok kontrol dan kelompok

eksperimen yaitu dengan melihat tinggi rendahnya skor, dengan pembagian berdasarkan nilai yang seimbang antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Tabel 1  
Sampel Penelitian

<b>Subyek Penelitian</b>	<b>Jumlah</b>
Kelompok eksperimen	8
Kelompok control	8
<b>Total</b>	<b>16</b>

### 3. Sampling

Dalam menentukan sampel kelompok penelitian, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan tujuan atau karakteristik yang telah ditentukan. Karakteristik yang dimaksud adalah siswa kelas VIII D SMP Muhammadiyah Tempuran Magelang yang memiliki kecerdasan emosional rendah berdasarkan pengamatan guru BK dan pengukuran skala kecerdasan emosional.

### D. Desain Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen, desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu eksperimen murni (true eksperimen desain) dengan model *Pretest-Posttest Control Group Design*. Dalam penelitian ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok pertama sebagai kelompok eksperimen (kelompok yang diberikan perlakuan) dan kelompok kedua sebagai kelompok kontrol (kelompok tanpa diberi perlakuan).

Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara bersamaan diberi tes awal (pretest) dengan menggunakan skala kecerdasan emosional,

kemudian hanya kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan untuk jangka waktu tertentu. Selanjutnya kelompok eksperimen dan kelompok kontrol kembali diberikan pengukuran menggunakan skala kecerdasan emosional (posttes) untuk perbandingan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol kemudian dianalisis ada tidaknya pengaruh dari perlakuan yang telah diberikan.

Tabel 2  
*Pretest-Posttest Control Group Desain* dengan satu perlakuan

Subyek	Pre-test	Perlakuan	Post-test
KE	YI	X	Y2
KK	YI	-	Y2

Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Control

YI : *Pretest* (kecerdasan emosional rendah)

Y2 : *Posttest* (kecerdasan emosional tinggi)

X : Perlakuan (konseling kelompok dengan teknik *self management*).

Langkah awal yang dilakukan dalam penelitian ini yakni memberi pretest kepada kedua kelompok untuk mengetahui kondisi awal apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen (KE) dengan kelompok kontrol (KK). Selanjutnya pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan (X), sedangkan pada kelompok tidak diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan yakni konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Melalui skema diatas, dapat diketahui bahwa pengaruh perlakuan ditunjukkan oleh perbedaan antara (Y2-YI) pada kelompok eksperimen dengan (Y2-YI) pada kelompok perbandingan.

Dalam kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self management* diberikan kepada kelompok eksperimen berlangsung selama 7 kali pertemuan dengan 1 pertemuan awal sebagai pendahuluan pengenalan konseling kelompok dan menjalin keakraban. Setelah perlakuan pada kelompok eksperimen selesai, kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diberikan tes akhir atau post-test.

### E. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala kecerdasan emosional. Jenis skala yang digunakan adalah kuesioner tertutup yaitu koesioner yang menghendaki jawaban pendek. Skala ini menggunakan model skala litert dengan pilihan 4 jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Tabel 3  
Penilaian Skor Skala Kecerdasan Emosional

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Skala yang dikembangkan dalam kisi-kisi memuat tentang kecerdasan emosional, aspek, indikator, serta jumlah masing-masing item positif dan item negatif. Sebelum skala digunakan untuk *pretest* dan *posttest*, terlebih dahulu diuji validitas dan realibilitasnya dengan menggunakan *try out*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *try out* terpakai, yaitu pelaksanaan *try out* diberikan langsung kepada subyek peneliti sehingga

hasil *try out* yang telah di analisis digunakan sebagai bahan *pretest*.

Pada penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan yaitu skala variabel kecerdasan emosional. Prosedur penyusunan skala kecerdasan emosional dibagi menjadi empat tahap sebagai berikut :

- a. Menentukan subyek, dalam penelitian ini subyek penelitiannya adalah siswa kelas VIII D SMP Muhammadiyah Tempuran Magelang dan menetapkan variabel yang akan diukur dengan skala litert.
- b. Melakukan analisis aspek kecerdasan emosi menjadi beberapa indikator dan kemudian mengembangkan indikator dari variabel tersebut kemudian dikembangkan menjadi beberapa item.
- c. Menyusun pernyataan-pernyataan untuk masing-masing indikator tersebut dalam dua kategori, yaitu pernyataan positif dan negatif.
- d. Menyusun kisi-kisi skala mengenai kecerdasan emosional. Variabel skala diambil berdasarkan aspek kecerdasan emosional, dari variabel dikembangkan menjadi indikator.

Tabel 4  
Kisi-kisi Skala Kecerdasan Emosional

Aspek Kecerdasan Emosi	Indikator	Nomor Item		
		+	-	Jml
1. Mengenal emosi diri	a. Memahami emosi dan mengenali timbulnya emosi	1,3,5,7,9	2,4,6,8	9
	b. Mampu menerima resiko atas pengambilan keputusan	11,13,15,17	10,12,14,16	8
2. Mengelola emosi	a. Memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi diri dan orang lain	18,20,22,24	19,21,23,25	8
	b. Bersikap toleransi terhadap emosi	26,28,30	27,29,31	6

3. Memotivasi diri	a. Memiliki optimisme dan semangat berprestasi	32,34,36,38	33,35,37,39	8
	b. Mampu memusatkan diri pada keputusan	40,42,44,46,48	41,43,45,47	9
4. Mengenali emosi orang lain	a. Memiliki empati dan simpati	50,52,54,56	49,51,53,55,57	9
	b. Mampu menerima sudut pandang orang lain	58,60,62	59,61,63	6
5. Membina hubungan dengan baik	a. Mampu berkomunikasi dan bersosialisasi dengan baik	64,66,68,70,72,74	65,67,69,71,75	12
	b. Mampu menyelesaikan konflik dengan orang lain	76,78,80,82	77,79,81	7
Total				82

## F. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dibagi menjadi tiga tahap yaitu tahap persiapan penelitian, tahap pelaksanaan penelitian dan tahap penyusunan hasil penelitian, yang di jabarkan sebagai berikut :

### 1. Persiapan penelitian

#### a. Pengajuan judul dan proposal penelitian

Penulis mengajukan judul penelitian dan pengajuan proposal kepada dosen pembimbing pada tanggal 23 Februari 2017

#### b. Pengajuan surat ijin

Penulis mengajukan surat ijin penelitian di SMP Muhammadiyah Tempuran Magelang pada tanggal 18 November 2017

#### c. Penyusunan instrumen penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala kecerdasan emosional

#### d. Penyusunan modul konseling kelompok

Sebelum peneliti melaksanakan treatment pada kelompok eksperimen, terlebih dahulu peneliti membuat modul konseling kelompok. Adapun kisi – kisi modul konseling kelompok terdapat pada tabel berikut ini :

Tabel 5  
Kisi-kisi Modul Konseling Kelompok dengan teknik *self management* terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional pada Siswa

No	Pembahasan	Tujuan	Tahap Kegiatan		Waktu
1.	Pertemuan 1 : Pendahuluan (Menjalin keakraban dengan anggota kelompok dan menjelaskan tujuan kegiatan : pengertian, tujuan, asas, manfaat dari konseling kelompok, memperkenalkan kecerdasan emosi)	1. Terjalin keakraban antar anggota kelompok dengan pemimpin kelompok 2. Siswa dapat memahami pengertian, tujuan, asas, manfaat dari konseling kelompok 3. Siswa dapat mengenal kecerdasan emosi 4. Menyatukan tujuan dan pemikiran dalam kelompok 5. Membangun antusiasme anggota dalam kegiatan konseling kelompok	Tahap 1 :	Pembukaan	1 x 60 Menit
			Tahap 2 :	Peralihan	
			Tahap 3 :	Kegiatan : a. Menjalin keakraban dengan anggota kelompok b. Memperkenalkan dan menjelaskan kegiatan konseling kelompok c. Memberikan pengenalan materi kecerdasan emosi d. Menyatukan tujuan dan pemikiran anggota kelompok	
			Tahap 4	Pengakhiran	
2.	Pertemuan 1 : Mengenali dan memahami Kecerdasan	1. Dapat memahami, mengenal macam-macam emosi dan	Tahap 1 :	Pembukaan	1 x 60 Menit
			Tahap 2 :	Peralihan	
			Tahap 3 :	Kegiatan : a. Mengisi dan membahas	

	<p>emosi (Menerapkan teknik <i>self management</i> dengan aspek <i>self monitoring</i>, <i>self contracting</i> pada siswa)</p>	<p>memahami timbulnya emosi 2. Dapat menerima resiko atas pengambilan keputusan</p>		<p>lembar penugasan b. membahas materi pengenalan kecerdasan emosi, mengenal macam-macam emosi, contoh real yang dihadapi anggota c. Memberi pemahaman terhadap resiko pengambilan keputusan d. Memberi lembar monitoring diri sebagai tugas dirumah</p>	
			Tahap 4 :	Pengakhiran	
3.	<p>Pertemuan 2 : Mengenali emosi orang lain (Menerapkan teknik <i>self management</i> dengan aspek <i>self monitoring</i>, <i>self contracting</i>, <i>stimulus control</i> pada siswa)</p>	<p>1. Memiliki empati dan simpati terhadap teman sebaya dalam lingkungan pergaulannya 2. Mampu menerima sudut pandang orang lain</p>	<p>Tahap 1 : Tahap 2 : Tahap 3 :</p>	<p>Pembukaan Peralihan Kegiatan : a. Mengisi dan membahas lembar penugasan b. Membahas materi simpati dan empati c. Membahas contoh real empati dan simpati d. <i>Sharing</i> dan</p>	1 X 60 Menit

				diskusi mengenai sudut pandang diri terhadap pandangan orang lain e. Memberi lembar monitoring diri sebagai tugas dirumah	
			Tahap 4 :	Pengakhiran	
4.	Pertemuan 3 : Mengelola emosi diri  (Menerapkan teknik <i>self management</i> dengan aspek <i>self monitoring, self contracting, stimulus control</i> dan <i>self reward</i> pada siswa )	1. Memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi diri dan emosi orang lain 2. Dapat bertoleransi dengan emosi diri	Tahap 1 :	Pembukaan	1 x 60 Menit
			Tahap 2 :	Peralihan	
			Tahap 3 :	Kegiatan : a. Mengisi dan membahas lembar penugasan b. <i>Sharing</i> pendapat dan respon mereka terhadap emosi diri ataupun emosi orang lain c. <i>Sharing</i> mengenai toleransi mereka terhadap emosi diri d. Memberi lembar monitoring diri sebagai tugas dirumah	
			Tahap 4 :	Pengakhiran	

5.	Pertemuan 4 : Memotivasi diri (Menerapkan teknik <i>self management</i> dengan aspek <i>self monitoring, self contracting, stimulus control</i> dan <i>self reward</i> pada siswa )	1. Memiliki optimisme diri yang tinggi dan semangat untuk berprestasi tinggi 2. Mampu memusatkan diri dan bertanggung jawab pada keputusan	Tahap 1 :	Pembukaan	1 x 60 Menit
			Tahap 2 :	Peralihan	
			Tahap 3 :	Kegiatan : a. Mengisi dan membahas lembar penugasan b. Membahas materi optimisme diri c. Memberi motivasi agar sadar pentingnya meraih prestasi d. Mengarahkan anggota agar dapat mandiri mengambil keputusan dan bertanggung jawab pada keputusan e. Memberi lembar monitoring diri sebagai tugas dirumah	
			Tahap 4 :	Pengakhiran	
6.	Pertemuan 5 : Membina hubungan dengan baik (Menerapkan aspek <i>self monitoring, self contracting,</i>	1. Mampu berkomunikasi dan bersosialisasi dengan baik (mampu menjalin hubungan dengan	Tahap 1 :	Pembukaan	1 x 60 Menit
			Tahap 2 :	Peralihan	
			Tahap 3 :	Kegiatan : a. Mengisi dan membahas lembar penugasan b. Memberi	

	<i>stimulus control dan self reward</i> pada siswa )	sebay ataupun orang lain secara lebih matang sesuai dengan usianya) 2. Mampu menyelesaika n Konflik dengan mandiri		materi pentingnya menjalin hubungan positif dengan teman sebaya c. Memandiri- kan anggota dengan memberi kepercayaan dan rasa tanggung jawab dalam penyelesaian konflik d. Memberi lembar monitoring diri sebagai tugas dirumah	
			Tahap 4 :	Pengakhiran	
7.	Pertemuan 6 :  Membuat mind map, Evaluasi dan tindak lanjut	1. Siswa mampu memahami dan mengaplikasik an cara meningkatkan kecerdasan emosi dalam kehidupan sehari-hari 2. Siswa mampu mengendalika n emosi diri dan merubah perilaku dan pola fikirnya menjadi positif 3. Timbulnya kesadaran diri	Tahap 1 :  Tahap 2 :  Tahap 3 :	Pembukaan  Peralihan  Kegiatan : a. Mengulas kembali pembahasan pertemuan- pertemuan sebelumnya b. Memberikan penguatan pada anggota bahwa kecerdasan emosional akan berpengaruh pada masa	

		pada siswa		mendatang c. Evaluasi kegiatan selama konseling kelompok ke 1 sampai 5	
			Tahap 4 :	Pengakhiran	

#### e. Validasi Instrumen

Sebelum instrumen berupa skala digunakan untuk pretest dan posttest, terlebih dahulu peneliti melakukan try out. Pelaksanaan try out skala kecerdasan emosional siswa dilakukan pada bulan November, Try Out dilakukan pada siswa kelas VIII A SMP Muhammadiyah Tempuran skala terdiri dari 82 butir pernyataan.

##### 1) Validasi Skala

Suatu tes dikatakan valid apabila tes tersebut mengukur apa yang hendak diukur. Tes memiliki validitas yang tinggi jika hasilnya sesuai dengan kriteria, dalam arti memiliki kesejajaran antara tes dan kriteria. Analisis menggunakan bantuan program SPSS 24.00 *for mac*. Jumlah item pada angket adalah 82 item pertanyaan dengan N jumlah 28 (jumlah sampel try out).

Tabel 6  
Hasil Uji Validitas

no	rtabel	Thitung	keterangan
1	0.388	0.417	valid
2	0.388	0.320	gugur
3	0.388	0.423	valid
4	0.388	0.416	valid
5	0.388	0.500	valid
6	0.388	0.449	valid
7	0.388	0.529	valid
8	0.388	0.491	valid
9	0.388	-0.018	gugur
10	0.388	0.081	gugur
11	0.388	0.435	valid
12	0.388	0.438	valid
13	0.388	0.583	valid
14	0.388	0.401	valid
15	0.388	0.493	valid
16	0.388	0.311	gugur
17	0.388	0.335	gugur
18	0.388	0.522	valid
19	0.388	0.336	gugur
20	0.388	0.291	gugur
21	0.388	0.694	valid
22	0.388	0.505	valid
23	0.388	0.667	valid
24	0.388	0.481	valid
25	0.388	0.351	gugur
26	0.388	0.387	gugur
27	0.388	0.360	gugur
28	0.388	0.431	valid
29	0.388	0.543	valid
30	0.388	0.476	valid
31	0.388	0.509	valid
32	0.388	0.489	valid
33	0.388	0.394	valid
34	0.388	0.575	valid
35	0.388	0.329	gugur
36	0.388	0.403	valid
37	0.388	0.451	valid
38	0.388	0.051	gugur
39	0.388	0.344	gugur
40	0.388	0.410	valid
41	0.388	0.642	valid

no	rtabel	Thitung	keterangan
42	0.388	0.470	valid
43	0.388	0.190	gugur
44	0.388	0.355	gugur
45	0.388	0.096	gugur
46	0.388	0.260	gugur
47	0.388	0.637	valid
48	0.388	0.448	valid
49	0.388	0.085	gugur
50	0.388	0.553	valid
51	0.388	0.574	valid
52	0.388	0.129	gugur
53	0.388	0.459	valid
54	0.388	0.280	gugur
55	0.388	0.505	valid
56	0.388	0.472	valid
57	0.388	0.320	gugur
58	0.388	0.195	gugur
59	0.388	0.487	valid
60	0.388	0.453	valid
61	0.388	-0.168	gugur
62	0.388	0.421	valid
63	0.388	0.645	valid
64	0.388	0.443	valid
65	0.388	0.592	valid
66	0.388	0.392	valid
67	0.388	0.436	valid
68	0.388	0.224	gugur
69	0.388	0.448	valid
70	0.388	0.224	gugur
71	0.388	0.346	gugur
72	0.388	0.460	valid
73	0.388	0.512	valid
74	0.388	0.258	gugur
75	0.388	-0.143	gugur
76	0.388	0.420	valid
77	0.388	0.543	valid
78	0.388	0.116	gugur
79	0.388	0.619	valid
80	0.388	0.413	valid
81	0.388	-0.212	gugur
82	0.388	0.422	valid

Tabel 7  
Daftar Item Valid Skala Kecerdasan Emosional

Aspek Kecerdasan Emosi	Indikator	Nomor Item		
		+	-	jml
1.Mengenali emosi diri	a.Memahami emosi dan mengenali timbulnya emosi	1,3,5,7	4,6,8	7
	b.Mampu menerima resiko atas pengambilan keputusan	11,13,15	12,14	5
2.Mengelola emosi	a.Memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi diri dan orang lain	18,22,24	21,23	5
	b.Bersikap toleransi terhadap emosi	28,30	29,31	4
3.Memotivasi diri	a.Memiliki optimisme dan semangat berprestasi	32,34,36	33,37	5
	b.Mampu memusatkan diri pada keputusan	40,42,48	41,47	5
4.Mengenali emosi orang lain	a.Memiliki empati dan simpati	50,56	51,53,55,	5
	b.Mampu menerima sudut pandang orang lain	60,62	59,61,63	5
5.Membina hubungan dengan baik	a.Mampu berkomunikasi dan bersosialisasi dengan baik	64,66,72	65,67,69,73	7
	b.Mampu menyelesaikan konflik dengan orang lain	76,78,80,82	77,79,81	4
Total				52

## 2) Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen merujuk kepada konsistensi hasil pengukuran data jika instrumen tersebut digunakan oleh orang atau sekelompok orang yang sama dalam yang berlainan atau jika instrumen tersebut digunakan oleh orang atau sekelompok orang yang berbeda dalam waktu yang sama atau dalam waktu yang berlainan. Karena hasilnya konsisten, maka instrumen tersebut

dapat dipercaya (reliable), atau dapat diandalkan Reliabilitas instrumen akan diuji dengan menggunakan program komputer *SPSS (Statistical Package For The Social Sciences)* versi 24.00 for mac.

Berdasarkan atas hasil uji mengenai validitas dan reliabilitas instrumen itulah peneliti membuat keputusan tentang mutu instrumen penelitian. Jika validitas dan reliabilitas instrumen kurang memadai maka peneliti akan berusaha menyusun ulang instrumen dan jika validitas dan reliabilitas telah memadai maka peneliti akan menggunakan instrumen tersebut kepada subjek penelitian untuk mengumpulkan data. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 8  
Hasil Uji Reliabilitas

<b>Case Processing Summary</b>		N	%
Cases	Valid	28	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	28	100.0

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

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.929	82

Instrumen penelitian ini dikatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% dengan N sebanyak 28 siswa.

Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan program *IBM SPSS Statistics 24.0 for Mac*, diperoleh koefisien *alpha* pada variabel *kecerdasan emosi* sebesar 0,929 sehingga koefisien *alpha* pada variabel *kecerdasan emosi* lebih besar dari  $r_{\text{tabel}}$  0,388 yang berarti item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan. Item statistik reliabilitas dan item total statistik dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 9  
Item Statistik Reliabilitas

Item Statistics			
Item	Mean	Std. Deviation	N
Item 1	3.61	0.567	28
Item 2	2.36	1.062	28
Item 3	3.07	0.9	28
Item 4	2.04	1.17	28
Item 5	3.46	0.693	28
Item 6	2.54	1.036	28
Item 7	2.68	0.723	28
Item 8	2.61	0.956	28
Item 9	3.18	0.612	28
Item 10	1.89	0.916	28
Item 11	3.57	0.634	28
Item 12	2.96	1.036	28
Item 13	2.96	0.744	28
Item 14	3.04	0.922	28
Item 15	3.04	0.881	28
Item 16	2.71	0.763	28
Item 17	2.86	0.97	28
Item 18	3.46	0.637	28
Item 19	3.04	0.922	28
Item 20	2.57	0.959	28
Item 21	2.64	0.989	28
Item 22	3.25	0.752	28
Item 23	2.68	1.02	28
Item 24	2.75	0.928	28
Item 25	3.11	0.832	28
Item 26	2.86	0.848	28
Item 27	2.64	0.951	28
Item 28	3.29	0.713	28
Item 29	2.82	0.819	28
Item 30	3.11	0.916	28
Item 31	2.64	0.989	28
Item 32	3.46	0.637	28
Item 33	3.14	0.932	28
Item 34	2.57	0.742	28
Item 35	2.11	0.832	28
Item 36	3.46	0.693	28
Item 37	2.79	1.031	28
Item 38	3.32	0.67	28
Item 39	2.46	0.999	28
Item 40	3.32	0.772	28
Item 41	2.61	0.994	28

Item Statistics			
Item	Mean	Std. Deviation	N
Item 42	3.46	0.693	28
Item 43	2.04	0.922	28
Item 44	3.36	0.78	28
Item 45	2.71	0.81	28
Item 46	3.29	0.713	28
Item 47	2.5	0.962	28
Item 48	3	0.72	28
Item 49	3.21	0.686	28
Item 50	3.18	0.772	28
Item 51	2.79	0.876	28
Item 52	3.07	0.766	28
Item 53	3.11	0.832	28
Item 54	3.14	0.891	28
Item 55	2.93	0.766	28
Item 56	3.36	0.678	28
Item 57	2.68	0.819	28
Item 58	3.18	0.612	28
Item 59	2.57	0.836	28
Item 60	3.25	0.645	28
Item 61	3.14	0.756	28
Item 62	3.32	0.772	28
Item 63	2.79	0.738	28
Item 64	3.29	0.854	28
Item 65	3.14	1.044	28
Item 66	3	0.609	28
Item 67	3.5	0.694	28
Item 68	3.21	0.833	28
Item 69	2.93	0.813	28
Item 70	3.21	0.738	28
Item 71	3.25	0.967	28
Item 72	3.04	0.637	28
Item 73	2.96	0.922	28
Item 74	2.82	0.67	28
Item 75	1.71	1.013	28
Item 76	3.54	0.693	28
Item 77	2.96	0.999	28
Item 78	2.93	0.663	28
Item 79	2.46	0.922	28
Item 80	3.21	0.787	28
Item 81	2.14	0.891	28
Item 82	3.32	0.723	28
total	241.39	26.384	28

Tabel 10  
Item Total Statistik

Item-Total Statistics				
Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item 1	479.18	2759.782	0.408	0.736
Item 2	480.43	2749.661	0.302	0.735
Item 3	479.71	2745.026	0.409	0.735
Item 4	480.75	2734.417	0.397	0.734
Item 5	479.32	2748.3	0.49	0.735
Item 6	480.25	2736.417	0.433	0.734
Item 7	480.11	2744.544	0.519	0.735
Item 8	480.18	2735.782	0.477	0.734
Item 9	479.61	2785.951	-0.03	0.739
Item 10	480.89	2777.358	0.064	0.738
Item 11	479.21	2755.656	0.426	0.736
Item 12	479.82	2737.56	0.422	0.734
Item 13	479.82	2739.115	0.574	0.734
Item 14	479.75	2746.194	0.386	0.735
Item 15	479.75	2739.306	0.48	0.734
Item 16	480.07	2759.921	0.298	0.736
Item 17	479.93	2751.032	0.318	0.735
Item 18	479.32	2749.708	0.513	0.735
Item 19	479.75	2752.565	0.32	0.736
Item 20	480.21	2755.878	0.274	0.736
Item 21	480.14	2712.942	0.684	0.732
Item 22	479.54	2744.925	0.494	0.735
Item 23	480.11	2713.655	0.656	0.732
Item 24	480.04	2738.184	0.467	0.734
Item 25	479.68	2754.3	0.337	0.736
Item 26	479.93	2750.513	0.373	0.735
Item 27	480.14	2749.164	0.344	0.735
Item 28	479.5	2752.481	0.42	0.735
Item 29	479.96	2738.11	0.532	0.734
Item 30	479.68	2739.189	0.462	0.734
Item 31	480.14	2732.201	0.495	0.734
Item 32	479.32	2751.93	0.48	0.735
Item 33	479.64	2746.534	0.379	0.735
Item 34	480.21	2739.952	0.565	0.734
Item 35	480.68	2756.226	0.315	0.736
Item 36	479.32	2755.411	0.392	0.736
Item 37	480	2736.37	0.435	0.734
Item 38	479.46	2781.221	0.039	0.738
Item 39	480.32	2749.115	0.327	0.735
Item 40	479.46	2751.591	0.397	0.735
Item 41	480.18	2718.078	0.63	0.732

Item-Total Statistics				
Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item 42	479.32	2750.522	0.459	0.735
Item 43	480.75	2766.787	0.173	0.737
Item 44	479.43	2755.81	0.342	0.736
Item 45	480.07	2776.884	0.08	0.738
Item 46	479.5	2765.37	0.247	0.737
Item 47	480.29	2720.656	0.626	0.732
Item 48	479.79	2750.841	0.437	0.735
Item 49	479.57	2778.698	0.072	0.738
Item 50	479.61	2739.951	0.542	0.734
Item 51	480	2732.074	0.563	0.733
Item 52	479.71	2774.582	0.114	0.738
Item 53	479.68	2744.819	0.446	0.735
Item 54	479.64	2758.905	0.264	0.736
Item 55	479.86	2744.127	0.494	0.735
Item 56	479.43	2751.069	0.462	0.735
Item 57	480.11	2757.433	0.306	0.736
Item 58	479.61	2772.173	0.184	0.737
Item 59	480.21	2742.175	0.474	0.734
Item 60	479.54	2753.962	0.443	0.736
Item 61	479.64	2798.386	-0.182	0.74
Item 62	479.46	2750.702	0.409	0.735
Item 63	480	2734.667	0.637	0.734
Item 64	479.5	2745.148	0.43	0.735
Item 65	479.64	2720.238	0.579	0.732
Item 66	479.79	2759.582	0.382	0.736
Item 67	479.29	2752.952	0.425	0.735
Item 68	479.57	2765.439	0.209	0.737
Item 69	479.86	2746.571	0.436	0.735
Item 70	479.57	2767.513	0.21	0.737
Item 71	479.54	2750.036	0.33	0.735
Item 72	479.75	2753.898	0.45	0.736
Item 73	479.82	2735.411	0.499	0.734
Item 74	479.96	2766.628	0.246	0.737
Item 75	481.07	2800.661	-0.161	0.74
Item 76	479.25	2754.194	0.409	0.736
Item 77	479.82	2728.152	0.529	0.733
Item 78	479.86	2776.72	0.104	0.738
Item 79	480.32	2724.967	0.608	0.733
Item 80	479.57	2750.698	0.401	0.735
Item 81	480.64	2805.127	-0.228	0.741
Item 82	479.46	2752.702	0.411	0.735
total	241.39	696.099	1	0.929

## 2. Pelaksanaan Penelitian

### a. Pelaksanaan pre-test

- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dari pelaksanaan pretest
- 2) Peneliti membagi skala kecerdasan emosional kepada siswa yang menjadi sampel
- 3) Peneliti mengkoreksi hasil skala yang telah diisi dan menganalisisnya untuk menentukan tindak lanjut.

### b. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management*

- 1) Menyiapkan modul kecerdasan emosional yang akan diberikan untuk siswa anggota kelompok eksperimen. Pengujian modul pada penelitian ini, peneliti meminta bantuan kepada ahli yaitu 2 dosen jurusan BK.

Uji validitas pertama oleh dosen ahli Dewi Liana Sari, M.Pd. memberikan komentar dan saran modul dapat digunakan dengan pembuatan lembar penugasan yang lebih bervariasi, perhitungan waktu dalam tahap kegiatan dan perbaikan kalimat pada pengantar modul. Penilaian pada modul yang dibuat oleh peneliti adalah kategori baik sekali dengan skor 37

Validator modul yang kedua oleh Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons. memberikan komentar untuk langkah konseling lebih dioperasionalkan, alokasi waktu belum memadai dan skor pada lembar validasi belum ada. Penilaian pada modul yang dibuat oleh peneliti adalah 42 dengan kategori baik sekali.

Tabel 11  
Kisi- kisi Kegiatan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management*  
Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Siswa

Pembahasan	Tujuan	Pelaksanaan
Menjalin keakraban dengan anggota kelompok dan Pengenalan konseling kelompok, kecerdasan emosional	Dapat menjalin keakraban dan dapat memahami konseling kelompok, kecerdasan emosional serta menyatukan tujuan dan antusiasme anggota kelompok	Sabtu, 06 Januari 2018
Mengenali dan memahami kecerdasan emosi	Pertemuan I : Dapat memahami dan mengenal macam-macam emosidan memahami timbulnya emosi serta dapat menerima resiko atas pengambilan keputusan	Senin, 08 Januari 2018
Mengenali emosi orang lain	Pertemuan II : Memiliki empati dan simpati terhadap teman sebaya dalam lingkungan pergaulannya dan mampu menerima sudut pandang orang lain	Jum'at, 12 Januari 2018
Mengelola emosi diri	Pertemuan III : Memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi diri dan orang lain dan dapat bertoleransi dengan emosi diri	Senin, 15 Januari 2018
Memotivasi diri	Pertemuan IV : Memiliki optimisme diri yang tinggi dan semangat untuk berprestasi tinggi dan mampu memusatkan diri dan bertanggung jawab pada keputusan	Sabtu, 19 Januari 2018

Membina hubungan dengan baik	Pertemuan VII : Mampu berkomunikasi, bersosialisasi dengan baik dan mampu menyelesaikan konflik	Selasa, 23 Januari 2018
Membuat mind map, evaluasi dan tindak lanjut	Siswa dapat mengaplikasikan semua materi yang dibahas dalam kehidupan sehari-hari atas dasar kesadaran diri	Kamis, 25 Januari 2018

- 2) Memberikan konseling kelompok dengan teknik *self management* kepada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun.
  - 3) Evaluasi pemberian teknik *self management*
- c. Pelaksanaan Posttest
- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan posttest
  - 2) Peneliti memberikan skala kecerdasan emosional sebanyak 52 item sebagai posttest kepada kedua kelompok yang menjadi sampel penelitian
  - 3) Peneliti mengoreksi hasil penelitian skala kecerdasan emosional
  - 4) Peneliti menganalisis hasil posttest dan memberikan hasil interpretasi pada analisis tersebut.

### 3. Penyusunan Hasil Penelitian

#### **G. Teknik Analisis Data Penelitian**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan uji non parametrik yang digunakan untuk menguji parameter populasi melalui statistik atau menguji ukuran populasi melalui analisis data dari sampel. Dalam metode penelitian ini menggunakan analisis *mann withney* dengan syarat yang terpenuhi yaitu datanya berdistribusi normal, kedua data kelompok independen (bebas), variabel yang dibandingkan dalam bentuk numerik dan kategori. Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)* versi 24.00 for mac.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

##### 1. Kesimpulan Teori

Kecerdasan emosi adalah sebuah kemampuan untuk dapat merasakan dan memahami diri secara efektif terhadap daya kepekaan emosi yang mencakup kemampuan memotivasi diri ataupun orang lain, mampu mengendalikan diri, mampu memahami perasaan orang lain dengan efektif dan mampu mengelola emosinya sendiri. Selanjutnya emosi tersebut berhubungan dengan energi yang dapat mempengaruhi setiap aspek hidup. Energi ini dapat digunakan untuk membimbing pikiran, mengambil keputusan, dapat mengubah diri dari yang negatif menjadi positif apabila dikelola dengan baik.

Siswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional rendah dapat diberikan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Pengelolaan diri (*self management*) adalah suatu prosedur dimana penekanan terjadi pada konseli yang mengatur perubahan dirinya sendiri menjadi lebih efektif. Dimana para anggota secara aktif dan dinamis memberikan pendapat yang bertujuan untuk perubahan perilaku pada masing-masing anggota kelompok.

##### 2. Kesimpulan Hasil Penelitian

Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh terhadap

peningkatan kecerdasan emosional siswa kelas VIII D SMP Muhammadiyah 2017/2018.

## **B. Saran**

Setelah peneliti selesai melakukan penelitian, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi guru pembimbing, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menangani atau menghadapi siswa yang memiliki gejala, permasalahan yang terkait dengan emosinya. Guru pembimbing dapat menerapkan layanan konseling kelompok dengan aspek-aspek yang terdapat dalam *self management* sebagai upaya untuk meningkatkan kecerdasan emosional.
2. Bagi sekolah, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam menangani dan menghadapi siswa yang memiliki gejala, permasalahan kecerdasan emosional rendah, yang tentunya agar dapat menunjang keberhasilan siswa dalam bidang akademik.
3. Bagi siswa, untuk mengembangkan pribadinya, meningkatkan kemampuan menganalisis suatu masalah yang timbul dari pribadinya.
4. Bagi peneliti selanjutnya, teknik *self management* dalam menangani siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah bukanlah satu-satunya teknik yang dapat digunakan untuk mengentaskan permasalahan tersebut, sehingga dalam mengatasi permasalahan terkait dengan kecerdasan emosional dapat menggunakan strategi ataupun teknik lain.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **C. Kesimpulan**

##### 3. Kesimpulan Teori

kecerdasan emosi adalah sebuah kemampuan untuk dapat merasakan dan memahami diri secara efektif terhadap daya kepekaan emosi yang mencakup kemampuan memotivasi diri ataupun orang lain, mampu mengendalikan diri, mampu memahami perasaan orang lain dengan efektif dan mampu mengelola emosinya sendiri.

Pada siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah dapat diberikan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Pengelolaan diri (*self management*) adalah suatu prosedur dimana penekanan terjadi pada konseli yang mengatur perubahan dirinya sendiri menjadi lebih efektif. Dimana para anggota secara aktif dan dinamis memberikan pendapat yang bertujuan untuk perubahan perilaku pada masing-masing anggota kelompok.

##### 4. Kesimpulan Hasil Penelitian

Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh terhadap peningkatan kecerdasan emosional siswa kelas VIII D SMP Muhammadiyah Tempuran Tahun Ajaran 2017/2018.

#### **D. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

5. Bagi sekolah, diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan sebagai referensi dalam menangani siswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional rendah.
6. Bagi guru pembimbing, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menangani siswa yang memiliki permasalahan yang terkait dengan kecerdasan emosional, maka guru pembimbing dapat menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* sebagai upaya untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa.
7. Bagi siswa, sebagai acuan dalam meningkatkan kecerdasan emosional dalam mengembangkan wawasan, meningkatkan kemampuan menganalisis suatu masalah.
8. Bagi peneliti selanjutnya, teknik *self management* dalam menangani siswa yang memiliki permasalahan meningkatkan kecerdasan emosional siswa bukan satu-satunya teknik yang digunakan untuk mengentaskan permasalahan tersebut, sehingga dalam mengatasi permasalahan yang terkait kecerdasan emosional dapat menggunakan strategi ataupun teknik lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra,A.A.N. 2015. *Konseling Kelompok*. Yogyakarta: Media Akademis.
- Agus Efendi. 2005. *Revolusi Kecerdasan Abad 21*. Bandung: Alfabeta.
- Astuti, Budi. 2012. *Modul Konseling Individu*.Yogyakarta: UNY.
- Ari,P. 2012. “Hubungan Kecerdasan Emosi Dan Kecerdasan Spiritual Dengan Perilaku Prososial Guru Bimbingan dan Konseling di Kabupaten Pacitan”. *SI Thesis* Universitas Negeri Yogyakarta.
- Casmini. 2007. *Emotional Parenting*. Yogyakarta: Nuansa Aksara.
- Dembo,M. 2004. *Motivational and Learning Strategies For College Success: a Self management Approach*. London: Lawrence Erlbaum Associates Publisier.
- Gulinda,B. 2012. “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Hasil Belajar Matematika Pada Materi Pecahan Siswa Kelas IV SD Negeri Donan 5 Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap”. *SI Thesis* Universitas Negeri Yogyakarta.
- Goleman,D. 2009. *Emotional Intellegence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- \_\_\_\_\_. 2002. *Working With Emotional Intelligence*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hadi, Purwaka. 2005. *Modifikasi Perilaku*. Jakarta: Depdiknas.
- Harita,Y. 2017. “Layanan Konseling Kelompok Teknik Psikodrama Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa”. *Skripsi* Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung.
- Kantjono,A.T. 2000. *Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi*. Jakarta : Gramedia. Tohirin, 2007, *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Komalasari, Dantina. dan Eka Wahyuni. 2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Kurnanto,M.E. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Lutfi, Fauzan. 2009. *Praktik Teknik Konseling Self management*. Malang : OPF-Ikip Malang.
- Makmun,M. 2006. *Kecerdasan dan Kesehatan Emosional Anak* Jakarta: PT. Al Kautsar.

- Miltenberger G. Raymond. 2008. *Behavior Modification: Principles and Procedures*. University of South Florida.
- Nurmaningsih. 2011. "Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa". *Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia*. 1 (I). Hlm. 268-277.
- Nursalim, Mochamad, dkk. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. Tohirin, 2007, *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Winkel. 2009. *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta : Media Abadi
- Wulan,R. 2011. *Mengasah Kecerdasan Pada Anak*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Yusuf,S. 2010. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya Offset.

