

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK MODELING
UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL (EMOTIONAL
QUOTIENT) SISWA KELAS XI IPS SMA NEGERI 1 GAMBIRAN**

Tika Rahayu Pradana Putri

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Banyuwangi

Email: dionrahayu09@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan emotional intelligence siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gambiran. Rancangan penelitian yang digunakan adalah nonequivalent pretest-posttest control group design. Populasi penelitian ialah seluruh siswa kelas XI IPS berjumlah 105 orang siswa. Sampel penelitian diperoleh sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner emotional intelligence. Penelitian ini mengajukan dua hipotesis. Hipotesis I yang berbunyi “Konseling kelompok dengan teknik modeling efektif untuk meningkatkan emotional intelligence siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Gambiran” dengan hasil $t_{hit} > t_{tab}$ ($19.909 < 2.262$) yang berarti H_a diterima; dan hipotesis II yang berbunyi “Terdapat perbedaan efektivitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam meningkatkan emotional intelligence siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Gambiran” yang berdasarkan hasil penelitian ternyata hipotesis ini diterima.

Kata Kunci: *Konseling kelompok, modeling, emotional intelligence*

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of group counseling with modeling techniques to improve the emotional intelligence of students of class XI SMA Negeri 1 Gambiran. The research design used was nonequivalent pretest-posttest control group design. The study population is all students of class XI IPS amounted to 105 students. The sample of this research is 20 people. The research instrument used is emotional intelligence questionnaire. This research proposes two hypotheses. Hypothesis I which reads "Counseling group with effective modeling techniques to improve the emotional intelligence of students of class XI IPS SMA Negeri 1 Gambiran" with the result $t_{hit} > t_{tab}$ ($19.909 < 2.262$) which means H_a accepted; and hypothesis II which read "There is difference of effectivity between experiment group and control group in improving emotional intelligence of student of class XI IPS SMA Negeri 1 Gambiran" which based on result of research turns out this hypothesis accepted.

Keywords: *Group counseling, modeling, emotional intelligence*

1. PENDAHULUAN

Kecerdasan emosi merupakan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan diri, memotivasi diri,

mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan membina hubungan baik dengan orang lain (Goleman, 2009 : 45). Hal positif akan diperoleh bila anak diajarkan keterampilan dasar kecerdasan emosional, secara

emosional akan lebih cerdas, penuh pengertian, mudah menerima perasaan-perasaan dan lebih banyak pengalaman dalam memecahkan permasalahannya sendiri, sehingga pada saat remaja akan lebih banyak sukses disekolah dan dalam berhubungan dengan rekan-rekan sebaya serta akan terlindung dari resiko-resiko seperti obat-obat terlarang, kenakalan, kekerasan serta seks yang tidak aman (Goleman, 2009)

Dengan kemampuan memotivasi diri yang dimilikinya maka seseorang akan cenderung memiliki pandangan yang positif dalam menilai segala sesuatu yang terjadi dalam dirinya. Mengenali emosi orang lain, empati, yang dibangun berdasarkan pada kesadaran diri. Jika seseorang terbuka dengan emosi sendiri, maka dapat dipastikan bahwa ia akan terampil membaca perasaan orang lain. Sebaliknya orang yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan emosinya sendiri dapat dipastikan tidak akan mampu menghormati perasaan orang lain. Kecerdasan Emosional sangat di pengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peran lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi

dalam pembentukan kecerdasan emosional. Emosi juga dapat menjadi alat untuk memotivasi siswa agar lebih semangat.

Pentingnya kecerdasan emosional bagi siswa agar mereka mampu mengendalikan dirinya dengan baik, agar emosinya tidak mudah terpengaruh ke hal-hal yang negatif. Kecerdasan emosional harus ditanamkan sejak lahir agar mereka mempunyai kemampuan untuk mengatur waktu, mengendalikan diri dengan baik, memiliki keberanian mengungkapkan perasaan kepada orang lain, mampu mengungkapkan perasaan secara jujur baik positif dan negatif, maupun kemampuan untuk mengelola suasana hati tanpa menyakiti orang lain.

Siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah akan mudah terpengaruh oleh orang lain mereka lebih sering melakukan hal negatif seperti membolos, merokok, menggunakan obat-obat terlarang, melakukan pergaulan bebas, dll. Ciri-ciri orang yang memiliki kecerdasan emosional rendah mereka mudah putus asa, sulit tegas pada diri sendiri, sulit menyelesaikan masalah-masalah yang sulit di hadapi, selalu menyalahkan orang lain, mudah tersinggung, mudah emosi.

Kecerdasan emosional memang sulit diukur karena hanya bisa dilihat dengan kepribadiannya (Goleman, 2009).

Terdapat cukup banyak teknik yang dapat di gunakan dalam konseling kelompok behavioral, namun pada penelitian ini akan digunakan teknik modeling. Teknik modeling adalah sebuah proses bagaimana individu belajar dari mengamati orang lain. Teknik modeling sendiri merupakan salah satu komponen teori belajar sosial yang di kembangkan oleh Albert Bandura (Bandura,2009). Dalam teknik modeling melalui *reinforcement* partisipan dapat belajar untuk meniru sebuah model belajar untuk tidak meniru model yang lain, belajar untuk membedakan antara kedua model,dan menggeneralisasikan diskriminasi meniru atau tidak meniru perilaku pada orang-orang lain yang serupa. Teknik modeling dipandang efektif karena teknik modeling berfokus pada perubahan tingkah laku, teknik ini dapat membantu siswa mengenai kepribadiannya, teknik modeling juga menghilangkan perilaku tertentu dan membentuk perilaku baru.

Jurnal penelitian Mandala
Penelitian ini tergolong penelitian tindakan

bimbingan konseling (action research in counseling). Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan emotional intelligence siswa kelas XAP1 SMK Negeri 1 Seririt. Subjek penelitian ini adalah 9 orang siswa kelas XAP1 SMK Negeri 1 Seririt tahun pelajaran 2012/2013 yang memiliki emotional intelligence dibawah persentase 65%. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus. Data emotional intelligence siswa dikumpulkan dengan metode kuesioner dan observasi untuk menyesuaikan hasil kuesioner dengan kenyataan di lapangan. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa emotional intelligence siswa dapat ditingkatkan setelah diberikan layanan konseling kelompok melalui penerapan konseling behavioral dengan teknik modeling. Peningkatan persentase emotional intelligence siswa terjadi baik pada penelitian siklus I maupun penelitian siklus II. Pada siklus I diketahui bahwa persentase awal 56.36% meningkat menjadi 66.31% dengan rata-rata persentase peningkatan sebesar 18.02%, sedangkan pada siklus II diketahui bahwa persentase siklus I 66.31% meningkat menjadi 77.16% dengan rata-rata peningkatan sebesar 16.49%. Hal ini membuktikan bahwa penerapan konseling

behavioral dengan teknik modeling dapat berfungsi secara efektif untuk meningkatkan emotional intelligence siswa.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka permasalahan yang diajukan dalam proposal skripsi ini adalah (1) Apakah konseling kelompok dengan teknik modeling dapat meningkatkan kecerdasan emosional (*emotional quotient*) siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Gambiran?

Apakah terdapat perbedaan peningkatan kecerdasan emosional pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ?

2. KAJIAN LITERTUR DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS

Menurut Nurihsan J, A (2012:22) Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima dan saling mendukung.

Tujuan konseling kelompok yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang

dialami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari masalah dan masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain (Eddy Wibowo, 2010)

Fungsi konseling kelompok apabila dikaji berdasarkan penyelenggaraannya dan dari segi siswa sebagai anggota kelompok, maka konseling kelompok banyak manfaat bagi para siswa di sekolah. secara efisien untuk digunakan oleh guru pembimbing di sekolah juga memiliki efektivitas yang tinggi untuk mengatasi masalah individu, khususnya masalah interaksi sosial dengan orang lain. Kegiatan konseling kelompok dapat membantu siswa dalam penyesuaian sosial di lingkungan baru, sebab pada masa ini dorongan dari teman sebaya merupakan suatu yang amat penting yang dapat memotivasi mereka melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Selain itu konseling kelompok digunakan individu dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dalam tujuh bidang yaitu psikososial, vokasional, kognitif, fisik, sosial, moral dan afektif menurut Gazda (2010).

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah

penelitian, dimana rumusan masalah penelitian dalam kalimat pernyataan. Berdasarkan uraian sebelumnya, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah (1) konseling kelompok dengan teknik modeling efektif untuk meningkatkan *emotional quotient* siswa SMA Negeri 1 Gambiran kelas XI IPS (2) terdapat perbedaan peningkatan kecerdasan emosional antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

3. METODE PENELITIAN

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang memiliki karakter & kualitas tertentu yang ditetapkan oleh seorang peneliti untuk dipelajari yang kemudian ditarik sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2012:61). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Gambiran dengan jumlah 105 siswa.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. (Sugiyono,

2012:62) sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Gambiran dengan menggunakan Purposive Sampling.

Purposive Sampling merupakan satuan sampling yang dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu dengan tujuan untuk memperoleh satuan sampling yang memiliki karakteristik yang dikehendaki. Teknik ini digunakan terutama apabila hanya ada sedikit orang yang mempunyai keahlian (*expertise*) di bidang yang sedang diteliti.

Kriteria *purposive sampling*

$M_i = \frac{1}{2}$ (skor tertinggi ideal+ skor terendah ideal)

$SD_i = \frac{1}{6}$ (skor tertinggi ideal- skor terendah ideal)

Cara mencari M_i dan SD_i

STinggi I : 150

SRendah I : 30

30

$$M_i = \frac{1}{2} (150 + 30)$$

$$= \frac{1}{2}(180)$$

$$= 90$$

$$SD_i = \frac{1}{6} (150 - 30)$$

$$= \frac{1}{6} (120)$$

$$= 20$$

Tabel 03. Kategori Penskoran

Kategori Penskoran	Kategori
$M_i + 1,5 SD_i \leq X$	Sangat Tinggi
$M_i + 0,5 SD_i \leq X < M_i + 1,5 SD_i$	Tinggi
$M_i - 0,5 SD_i \leq X < M_i + 0,5 SD_i$	Cukup
$M_i - 1,5 SD_i \leq X < M_i - 0,5 SD_i$	Rendah
$X < M_i - 1,5 SD_i$	Sangat Rendah

Tabel 04. Kategori Penskoran

Kecerdasan Emosional

Kategori Penskoran	Kategori
120 – 150	Sangat Tinggi
100 – 119	Tinggi
80 – 99	Cukup
60 – 79	Rendah
30 – 59	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel diatas maka sampel penelitian yang akan di gunakan adalah siswa yang memiliki kecerdasan

emosional yang berada pada kategori sangat rendah (30-59) dan kategori rendah (60-79).

Metode Pengumpulan Data yang dilakukan yaitu observasi, wawancara dan kuisisioner sebelum kuisisioner dilakukan terdapat uji validitas isi dan butir.

Validitas isi adalah validitass yang ditentukan oleh drajat repretativitas butir-butir instrument yang disusun telah mewakili keseluruhan materi yang hendak diukur tersebut. Untuk mengetahui validitas isi kuisisioner kecerdasan emosional yang digunakan, maka perlu dilakukan penilaian ahli (*expert judgement*) oleh dua orang ahli. Validitas isi tersebut berkenaan dengan kesanggupan dari alat penilaian dalam mengukur isi suatu variabel yang hendak diukur.

Setelah analisis validitas isi tersebut, dilanjutkan dengan melakukan uji validitas butir melalui analisi butir. Suatu angket (kuisisioner) dikatakan valid jika pertanyaan/pernyataan pada suatu kuisisioner mampu untuk mengungkapkan suatu yang akan di ukur oleh kuisisioner tersebut.

Setelah validitas isi berhasil kuisisioner akan disebar kepada siswa.

setelah mendapat hasil kuisioner akan dilakukan analisis data secara deskriptif.

Data instrumen kecerdasan emosional dianalisis secara deskriptif dan dinyatakan dengan jenjang kualifikasi. Jenjang kualifikasi dikategorikan berdasarkan skor rata-rata (\bar{X}), mean ideal (M_i), dan standart deviasi ideal (SD_i). Rumus untuk M_i dan SD_i). Uji prasyarat analisis yaitu (1) Uji normalitas sebaran data dilakukan untuk meyakinkan bahwa data yang dihasilkan dalam penelitian benar-benar berdistribusi normal, sehingga uji hipotesis dapat dilakukan (2) Uji homogenitass digunakan untuk mengetahui apakah keompok-kelompok sampel berasal dari populasi yang sama. Kesamaan asal sampel ini dibuktikan dengan adanya kesamaan varians kelompok-kelompok yang membentuk sampel tersebut (3) Uji Hipotesis sebagai langkah lebih lanjut dalam penelitian ini, dilakukan suatu produser analisis terhadap data-data yang diperoleh peneliti. Tujuan dari analisis data ini adalah mengungkapkan apa yang ingin diketahui dari peneliti.

Dalam menganalisis data yang diperoleh selama melakukan penelitian, penulis menggunakan dua analisis statistik,

antara lain (1) analisis statistik *correlated data/paired sampel t-test* dan (2) analisis statistik *uncorrelated data/independent sampel t-test*.

Dasar pengambilan keputusannya adalah :

- (1) Jika t hitung $>$ t tabel, maka H_0 ditolak
- (2) Jika t hitung $<$ t tabel, maka H_0 diterima

Berdasarkan nilai probabilitinya :

- (1) Jika probabilitas $>$ 0,05 maka H_0 diterima
- (2) Jika probabilitas $<$ 0,05 maka H_0 ditolak

Analisis statistik *correlated data/paired sampel t-test* dimaksudkan untuk mengetahui efektivitas atau pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat dilihat dari perbedaan *pretest* dengan *posttest* (Seniatai, Yulianto dan Setiadi, 2005:119).

4. REFERENSI

Sugiyono. 2012:61-62 . Statistika untuk Penelitian. ALFABETA: Bandung.

<http://lutfifauzan.wordpress.com/2009/teknik-modeling>

Erford, Bradley T.2016:430 . 40 Teknik Yang Harus diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Goleman. D. 2009. Emotional Quotient (Terjemahan). Jakarta :PT
- Nurihsan. 2012:22 . Konseling kelompok teori dan aplikasi. Yogyakarta: Media Akademik.
- Wibowo, Edi. 2010. Konseling Kelompok. Alfabeta: Bandung.
- Latipun. 2008. Psikologi Konseling. Malang : UMM Press.
- Patton, B.R. 2008. Kecerdasan Emosional : PT Gramedia Pustaka.
- Agustian. 2008. Faktor-faktor Kecerdasan emosional. Jakarta : PT. Rineka Citra.
- Alwisol. 2009. Teknik modeling. Jakarta : Kencana Permai.
- Casmini. 2010. Bimbingan dan Konseling. Yogyakarta
- Tridhonanto. 2009. Aspek-aspek kecerdasan emosional. Bandung.
- Sugiyono. 2012:145. Metode observasi. ALFABETA: Bandung.
- Sugiyono .2013:231. Metode Penelitian. ALFABETA: Bandung.
- Skiner. 2011. Konseling kelompok behavioral. Jakarta.
- Koyan, I Wayan. 2012 . statistik Pendidikan (Teknik Analisis Data Kuantitatif) . Singaraja: Undiksha Press.