

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Konseling Kelompok

a. pengertian

Konseling kelompok adalah suatu jenis aktivitas kelompok, berciri proses antar pribadi yang dinamis, berfokus pada kesadaran pikiran dan tingkah laku yang melibatkan fungsi-fungsi terapi, menyediakan bantuan konseling secara serentak pada 4-12 orang konseli normal pada masalah-masalah penyesuaian dan keprihatinan perkembangan, pemecahan bersama sebagai bidang masalah sosiopsikologis individu sebagai kelompok¹. Konseling kelompok merupakan upaya pemberian bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Menurut Gazda konseling kelompok merupakan suatu sistem untuk membantu pengembangan pribadi, pencegahan dan menangani konflik antar pribadi atau pemecahan masalah.² Sedangkan menurut Wingkel dan Sri Astuti konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling yaitu wawancara konseling antara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil.³ Menurut Dewa Ketut, konseling kelompok adalah layanan konseling yang memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan penetapan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.⁴

Latipun berpendapat bahwa konseling kelompok merupakan tempat yang dilaksanakan untuk membantu klien mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari⁵. Konseling kelompok merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan

¹ Andi Mappiare, *Pengantar Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011).

² Gazda, *Konseling Kelompok Perspektif Teori Dan Aplikasi* (Jogjakarta: Media Akademi, n.d.).

³ Wingkel, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan* (Jogjakarta: Media Abadi, 2004).

⁴ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, n.d.).

⁵ Latipun, *Psikologi Konseling*, 3rd ed. (Malang: UMM Press, 2011).

konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif prilakunya.⁶

Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat memberi kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah sikap dan prilakunya selaras dengan perilakunya.⁷ Sedangkan menurut Prayitno konseling kelompok adalah layanan yang mengikuti sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok dengan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan, pribadi atau pemecahan masalah individu yang sifatnya pribadi yang menjadi peserta kegiatan kelompok.⁸ Berdasarkan pengertian konseling kelompok diatas dapat disimpulkan bahwa upaya pemberian bantuan kepada individu dalam mengembangkan kepribadiannya, pencegahan dalam pemecahan masalah.

b. Tujuan

Menurut Dewa Ketut Sukardi, tujuan konseling kelompok meliputi:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota.
- d. Mengetaskan permasalahan-permasalahan anggota kelompok.⁹

Selanjut nya tujuan konseling kelompok secara khusus yaitu masalah pribadi peserta didik secara individu dapat

⁶ ahmad junтика nurishan, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang*, ed. refika aditama (bandung, 2007).

⁷ ahmad junтика nurishan.

⁸ sri prayitno, "Layanan Konseling, Layanan Bimbingan Kelompok, Konseling Kelompok," *Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Dan Pendidikan Universitas Negeri Padang*, 2004, 1.

⁹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*.

diselesaikan dengan cara memberikan layanan konseling kelompok secara intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta didik memperoleh dua tujuan sekaligus, yaitu :

- a. Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawancara dan bersosialisasi serta komunikasi
- b. Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diprolehnya pemecahan masalah tersebut bagi individu lain yang menjadi peserta layanan.

Berdasarkan uraian dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah untuk mengembangkan potensi, melatih sosialisasi, komunikasi dengan orang lain, mengekspresikan diri dan mampu mengelola emosi peserta didik serta bertujuan untuk pengetasan masalah yang dialami kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

c. Komponen

Prayitno menjelaskan bahwa dalam konseling kelompok terdapat tiga komponen yang berperan, yaitu pimpinan kelompok, peserta atau anggota kelompok dan dinamika kelompok

d. Pimpinan Kelompok

Pimpinan kelompok adalah komponen yang penting dalam konseling kelompok. Dalam hal ini pimpinan bukan saja perilaku anggota kelompok sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam konseling tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peran pimpinan konseling kelompok serta fungsi pemimpin kelompok. Seperti diungkap oleh Prayitno menjelaskan pemimpin kelompok adalah orang mampu menciptakan suasana sehingga anggota kelompok dapat belajar bagaimana mengatasi masalah mereka sendiri.

Dalam kegiatan konseling kelompok, pemimpin kelompok memiliki peranan. Prayitno, menjelaskan peranan pemimpin kelompok adalah memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan konseling kelompok, memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok, dan sifat-sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul didalamnya menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

e. Anggota kelompok

Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam kehidupan kelompok. Tanpa anggota tidaklah mungkin ada kelompok. Tidak semua kumpulan orang atau individu dapat dijadikan anggota konselingkelompok. Untuk terselenggaranya konseling kelompok seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan sebagaimana seharusnya. Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok), dan homogenitas anggota dapat mempengaruhi kinerja kelompok. Sebaiknya jumlah anggota kelompok tidak terlalu besar dan juga tidak terlalu kecil..

f. Dinamika kelompok

Selain pemimpin kelompok dan anggota kelompok, komponen kelompok yang tidak kalah penting adalah dinamika kelompok. Dalam kegiatan konseling kelompok dinamika konseling kelompok sengaja ditumbuhkembangkan, karena dinamika kelompok adalah interaksi interpersonal yang ditandai dengan semangat, kerjasama antar anggota kelompok, saling berbagi pengetahuan, pengalaman dan mencapai tujuan kelompok. Interaksi yang interpersonal inilah yang nantinya akan mewujudkan rasa kebersamaan diantara anggota kelompok, menyatukan kelompok untuk dapat lebih menerima satu sama lain, lebih saling mendukung dan cenderung untuk membentuk interaksi yang berarti dan bermakna didalam kelompok.¹⁰

Menurut Prayitno, faktor-faktor mempengaruhi kualitas kelompok antara lain: Tujuan dan kegiatan kelompok, jumlah anggota, kualitas pribadi masing-masing anggota kelompok, kedudukan kelompok, dan kemampuan kelompok dalam memenuhi kebutuhan untuk diterima, kebutuhan akan rasa aman serta kebutuhan akan bantuan moral.¹¹

Konseling kelompok di dasari oleh dinamika kelompok yang akan menentukan gerakan dan arah pencapaian tujuan kelompok. Dinamika kelompok ini dimanfaatkan untuk mencapai tujuan konseling kelompok,. Konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media dalam upaya membimbing anggota kelompok dalam suatu kelompok

¹⁰ prayitno, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, (jakarta: balai aksara, 1995).

¹¹ prayitno.

yang benar-benar hidup. Kelompok yang hidup adalah kelompok yang dinamis, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.

g. Manfaat

Manfaat konseling kelompok menurut AA Ngurah yakni:

- i. Mampu memperluas populasi layanan
- ii. Menghemat waktu pelaksanaan
- iii. Mengajarkan individu untuk selalu komitmen pada aturan
- iv. Mengerjakan individu untuk hidup dalam suatu lingkungan yang lebih luas
- v. terbuka terhadap perbedaan dan persamaan dirinya dengan orang lain.¹²

Sedangkan keuntungan Konseling Kelompok menurut Jacobs Harvill & Masson adalah sebagai berikut :

- 1. Perasaan membagi keadaan bersama
- 2. Rasa memiliki
- 3. Kesempatan untuk berpraktek dengan orang lain
- 4. Kesempatan untuk menerima berbagai umpan balik
- vi. Belajar seolah-olah mengalami berdasarkan kepedulian orang lain
- vii. Perkiraan untuk menghadapi kenyataan hidup
- viii. Dorongan teman guna memelihara komitmen¹³

2. Asas – asas yang di gunakan dalam konseling kelompok

Menurut prayitno terdapat asas-asas yang digunakan dalam layanan konseling kelompok, yaitu sebagai berikut :

- 1. Asas kerahasiaan
Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui anggota kelompok dan tidak disebarluaskan keluar kelompok.
- 2. Asas kesukarelaan
Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal pembentukan kelompok oleh pemimpin kelompok. Kesukarelaan terus menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-

¹² A.A Ngurah Adhiputra, *Konseling Kelompok* (jogjakarta: Media akademi, n.d.).

¹³ prayitno, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*,.

syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan konseling kelompok.

3. Asas keterbukaan
Anggota kelompok secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu.
4. Asas kekinian
Asas kekinian memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini.
5. Asas kenormatifan
Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan tata krama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengenai isi bahasan¹⁴

3. Tahap- tahap

Sebelum diselenggarakan konseling kelompok, ada beberapa tahap yang perlu dilaksanakan terlebih dahulu. Tahap penyelenggaraan konseling kelompok menjadi 4 tahapan, yaitu :

- i. Tahap pembentukan
Tahap pembentukan merupakan persiapan pelaksanaan konseling pada tahap ini terutama saat pembentukan kelompok, dilakukan dengan seleksi anggota. Ketentuan penting yang mendasar pada tahap ini adalah:
 - 1) Adanya minat bersama (Common Interest), dikatakan demikian jika secara potensial anggota itu memiliki kesamaan masalah dan perhatian yang akan dibahas
 - 2) Suka rela atau inisiatifnya sendiri, karena hal ini berhubungan dengan hak pribadi siswa.
 - 3) Adanya kemauan berpartisipasi didalam proses kelompok.
 - 4) Mampu berpartisipasi didalam kelompok.
- ii. Tahap Peralihan
Tujuan tahap ini adalah membangun rasa saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika kelompok yang terjadi pada tahap transisi. Peran konselor pada tahap ini adalah:

¹⁴ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Disekolah*, (jakarta: Rineka cipta, n.d.).

- 1) Menjelaskan kembali kegiatan konselor kelompok.
 - 2) tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut.
 - 3) mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagai belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut.
- iii. Tahap Kegiatan
- Tahap ini mengetaskan masalah pribadi anggota kelompok. Kegiatan ini meliputi setiap kelompok mengemukakan masalah pribadi yang perlu mendapatkan bantuan untuk penegasannya. Klien menjelaskan lebih rinci masalah yang dialami. Semua anggota ikut merespon apa yang disampaikan anggota yang lain.
- iv. Tahap Pengakhiran
- Tahap ini biasa disebut juga dengan tahap tendensi atau ending dimana pada tahap ini semua kegiatan akan diakhiri namun tidak dalam artian kegiatan akan berakhir begitu saja. Namun masih ada kegiatan selanjutnya yang bisa dilakukan diantaranya adalah sebagai berikut:
1. Frekuensi pertemuan
Berknaan dengan kegiatan ini hal yang paling urgen dilihat adalah berkaitan dengan frekuensi pertemuan yang akan dilakukan selanjutnya , karena untuk mendapatkan hasil yang memuaskan tentunya tindaklah bisa dilakukan dengan hanya sekali pertemuan akan tetapi hasil yang sempurna akan dicapai jika itu dilakukan lebih dari satu kali.
 2. Pembahasan keberhasilan kelompok
Pada kegiatan ini semua kegiatan kelompok harus dipusatkan pada pembahasan dan penerapan hal-hal yang telah mereka dapatkan dan pelajari mulai dari awal kegiatan sampai dengan akhir kegiatan agar mereka dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.¹⁵

B. Teknik Sosiodrama

1. Pengertian Sosiodrama

Sosiodrama adalah teknik yang melibatkan interaksi antara dua siswa atau lebih tentang suatu topik situasi. Siswa melakukan peran masing-masing sesuai dengan tokoh yang ia

¹⁵ Dewa Ketut Sukardi.hal 45-50

perankan. Mereka berinteraksi sesama mereka melakukan peran terbuka¹⁶. Sosiodrama ialah siswa dapat mendramatisasikan tingkah laku, ungkapan gerak-gerik wajah seseorang dalam hubungan sosial antar manusia dimana siswa bisa berperan atau memainkan peranan dalam dramatisasi masalah sosial.¹⁷ Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik sosiodrama atau bermain peran adalah suatu permainan di mana anggota kelompoknya membagi peran-peran tertentu dalam cerita yang sudah disiapkan serta dapat menjadikan siswa lebih kreatif dan lebih aktif dalam kegiatan tersebut.

2. Tujuan Sosiodrama

Tujuan sosiodrama yaitu:

- a. Agar siswa dapat menghayati dan menghargai perasaan orang lain
- b. Dapat belajar bagaimana membagi tanggung jawab
- c. Dapat belajar bagaimana mengambil keputusan dalam situasi kelompok secara spontan
- d. Merangsang kelas untuk berpikir dan memecahkan masalah.¹⁸

3. Kelebihan Teknik Sosiodrama

- a. Siswa melatih dirinya untuk melatih, memahami dan mengingat isi bahan yang akan digunakan. Sebagai pemain harus memahami, menghayati isi cerita secara keseluruhan terutama untuk materi yang harus diperankannya. Dengan demikian, daya ingatan siswa harus tajam dan tahan lama.
- b. Siswa akan terlatih untuk berinisiatif dan berkreasi. Pada waktu main drama para pemain dituntut untuk mengemukakan pendapatnya sesuai dengan waktu yang tersedia.
- c. Bakat yang terdapat pada siswa dapat dipupuk sehingga dimungkinkan akan muncul atau tumbuh bibit seni drama dari sekolah. Jika seni drama mereka dibina dengan baik kemungkinan besar mereka akan menjadi pemain yang baik kelak.
- d. Kerja sama antar pemain dapat ditumbuhkan dan dibina dengan sebaikbaiknya

¹⁶ M.A Dr. Hamdani, *Strategi Belajar Mengajar* (bandung: pustaka setia, n.d.).

¹⁷ Dra. Roestiyah N.K, *Strategi Belajar Mengajar*, (jakarta: Rineka cipta, n.d.).

¹⁸ Dra. Roestiyah N.K.hal 90

- e. Siswa memperoleh kebiasaan untuk membina dan membagi tanggung jawab dengan sesamanya
- f. Bahasa lisan siswa dapat dibina menjadi bahasa yang baik agar mudah dipahami orang lain.¹⁹

4. Kelemahan Teknik Sosiodrama

- a. Sebagian besar anak yang tidak ikut bermain drama mereka menjadi kurang aktif
- b. Banyak memakan waktu, baik waktu persiapan dalam rangka pemahaman isi bahan belajar maupun pada pelaksanaan pertunjukan
- c. Memerlukan tempat yang cukup luar, jika tempat bermain sempit menjadi kurang bebas
- d. Sering kelas lain terganggu oleh suara pemain dan para penonton yang kadang-kadang bertepuk tangan, dan sebagainya.²⁰

5. Langkah-Langkah Sosiodrama

- a. Guru menerangkan kepada siswa untuk memperkenalkan teknik ini bahwa dengan sosiodrama siswa diharapkan dapat memecahkan masalah hubungan sosial yang aktual ada dimasyarakat kemudian menunjuk beberapa siswa yang akan berperan masing-masing mencari pemecahan masalah sesuai dengan perannya
- b. Guru harus memilih masalah yang urgen sehingga menarik minat siswa.
- c. Agar siswa dapat memahami peristiwanya maka guru harus biasa menceritakan sambil mengatur adegan yang pertama
- d. Bila ada kesediaan sukarela dari siswa untuk beperan harap ditanggapi tetapi guru harus mempertimbangkan apakah ia tepat untuk perannya itu atau tidak
- e. Jelaskan pada pemeran-pemeran itu sebaik-baiknya sehingga mereka tahu tugas dan perannya, menguasai masalahnya maupun berdialog
- f. Siswa yang tidak turut harus jadi penonton yang aktif, disamping mendengar dan melihat mereka harus bisa memberi saran dan kritikan pada apa yang akan dilakukan setelah sosiodrama selesai
- g. Bila siswa belum terbiasa perlu dibantu guru dalam menimbulkan kalimat pertama dalam dialog

¹⁹ Dra. Roestiyah N.K.

²⁰ Dra. Roestiyah N.K.

- h. Setelah sosiodrama itu dalam situasi klimaks maka dihentikan agar kemungkinan-kemungkinan pemecahan masalah dapat didiskusikan secara umum
- i. Sebagai tindak lanjut dari hasil diskusi walau masalahnya belum terpecahkan maka perlu dibuka tanya jawab atau diskusi.²¹

C. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan memiliki beberapa pengertian tergantung dimana kata kecerdasan itu digunakan. Tokoh pluralistik seperti Gardner melihat kecerdasan sebagai salah satu kemampuan yang dimiliki oleh personal manusia yang berfungsi untuk membantu masyarakat sosial dalam memecahkan masalah, sehingga Gardner menerbitkan beberapa kecerdasan yang dapat digunakan dalam sosial kemasyarakatan yaitu kecerdasan majemuk (multiple intelegences). Selain dari tokoh aliran pluralis, kecerdasan juga dirumuskan oleh tokoh moralitas Michele Borba yang mendefinisikan kecerdasan sebagai kemampuan manusia dalam memahami apa yang benar dan salah pada suatu masyarakat sosial.²²

Emosi adalah suatu gejala psiko-fisiologis yang berdampak pada persepsi, sikap, dan tingkah laku, serta mewujudkan dalam bentuk ekspresi tertentu.²³ Emosi juga diartikan sebagai gambaran dari pikiran, perasaan dan atau gerakan fisik yang dapat diasumsikan sebagai makna yang terasosiasi dan tersimbolkan sebagai gerakan mental individu yang sifatnya otomatis, berkembang dan berubah secara sadar.²⁴

Kecerdasan emosional dapat diartikan sebagai sekumpulan dari bagian-bagian kecerdasan sosial yang didalamnya melibatkan kemampuan pemantauan terhadap perasaan-perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan kemudian menggunakan informasi tersebut untuk membimbing pemikiran

²¹ Dra. Roestiyah N.K.

²² Faisal Faliyandra, *Tri Pusat Kecerdasan Sosial: Membangun Hubungan Baik Antar Manusia Pada Lingkungan Pendidikan Di Era Teknologi* (Batu: literasi nusantara, 2019).

²³ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an* (jakarta: erlangga, 2006).

²⁴ Agus Santoso, *Mengontrol Emosi Menjadi Seni*, Muhammad B (Surabaya: CV. Global Aksara Pres, 2021).

dan perbuatannya.²⁵ Sedangkan menurut KH. Toto Tasmara kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri (sabar) dan kemampuan dirinya untuk memahami irama, nada, musik, serta nilai-nilai estetika. Ketrampilan kecerdasan bekerja secara sinergi dengan ketrampilan kognitif, orang-orang yang berprestasi tinggi memiliki keduanya. Makin kompleks makin penting kecerdasan emosi²⁶. Emosi yang lepas kendali dapat membuat orang pandai menjadi bodoh. Tanpa kecerdasan emosi orang tidak akan mampu menggunakan kemampuan kognitif mereka sesuai dengan potensi maksimal.

Kecerdasan emosional juga dapat diartikan sebagai suatu kemampuan yang dapat digunakan untuk memotivasi atau mendorong diri untuk melakukan sesuatu dan bertahan ketika menghadapi suatu permasalahan; menahan diri untuk tidak berlebihan ketika mendapatkan kebahagiaan atau kesenangan serta; mengatur suasana hati dan menjaga pikiran dari rasa stres sehingga tidak melumpuhkan kemampuan berpikir. Singkatnya, kecerdasan emosional diartikan sebagai kemampuan yang terdapat dalam diri seseorang dalam mengelola emosinya dengan baik. Perilaku cerdas dalam hal emosi dapat tercermin dari:

- a. Menghargai emosi negatif orang lain;
- b. Sabar menghadapi emosi negatif orang lain;
- c. Sadar dan menghargai emosi diri sendiri;
- d. Emosi negatif untuk membina hubungan;
- e. Peka terhadap emosi orang lain;
- f. Tidak bingung menghadapi emosi orang lain;
- g. Tidak menanggapi lucu emosi orang lain;
- h. Tidak memaksa apa yang harus dirasakan;
- i. Tidak harus membereskan emosi orang lain; dan
- j. Saat emosional adalah saat mendengarkan.²⁷

Menurut Daniel Goleman, manusia memiliki dua jenis kecerdasan yang berlainan, yakni kecerdasan rasional dan kecerdasan emosional. Keberhasilan seseorang ditentukan oleh dua jenis kecerdasan tersebut, namun kecerdasan emosional yang

²⁵ Ely Manizar HM, "Mengelola Kecerdasan Emosi," *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2 02 (n.d.): 198–123.

²⁶ KH. Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniyah* (Jakarta: Gema Insani, n.d.).

²⁷ Agus Susilo, *Monograf Pengaruh Strategi Pembelajaran Dan Kecerdasan Emosional Siswa Terhadap Kemandirian Belajar*, Hadion Wij (Solok: Penerbit Insan Cendekia Mandiri, 2021).

paling berperan karena intelektualitas tak dapat bekerja dengan sebaik-baiknya tanpa adanya kecerdasan emosional.²⁸

Kecerdasan emosional yang berkembang dengan baik akan membuat seseorang memiliki kinerja yang lebih baik pula. Seseorang dengan kecerdasan emosional atau Emotional Quotient (EQ) yang rendah bukan berarti sebuah kegagalan, akan tetapi memang terdapat korelasi atau hubungan antara mereka yang gagal dan peringkat EQ-nya yang lebih rendah.16 Kecerdasan rasional atau kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, 80% selebihnya adalah sumbangan dari faktor-faktor lain yang salah satunya ialah kecerdasan emosional.²⁹

Ayat tentang kecerdasan emosional:

﴿ تَتَّبِعُونَ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلِتَسْمَعُوا مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ ﴾

Artinya; Kamu pasti akan diuji dengan hartamu dan dirimu. Dan pasti kamu akan mendengar banyak hal yang sangat menyakitkan hati dari orang-orang yang diberi Kitab sebelum kamu dan dari orang-orang musyrik. Jika kamu bersabar dan bertakwa, maka sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (patut) diutamakan. (QS Al Imran 186)

Berdasarkan uraian dari para ahli mengenai kecerdasan emosional tersebut, maka yang dimaksudkan dengan kecerdasan emosional adalah kemampuan yang alamiah untuk mengenai perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dalam hubungan dengan orang lain.

1. Ciri – Ciri Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional berbeda setiap individu. kecerdasan emosional seseorang dapat diketahui melalui ciri-ciri kecerdasan emosional itu sendiri. Goleman mengemukakan bahwa kecerdasan emosional yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan.³⁰

²⁸ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, ed. T. Hermaya (jakarta: Gramedia Pustaka, 2007).

²⁹ DRonnie, *The Power of Emotional and Adversity Quotient for Teacher*.

³⁰ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritul*, (jakarta: arga, n.d.).

a. Mengenali Emosi Sendiri

Mengenali emosi diri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebut kesadaran diri sebagai metamood, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Seperti halnya yang diungkapkan oleh Yusuf al-Uqshari: jika seseorang tidak dapat menguasai emosinya sendiri maka orang tersebut memiliki tempramen yang tinggi, maka seseorang tersebut harus segera dibebaskan dari seluruh kebiasaan buruk ini serta memberikan solusi untuk berinteraksi dengan sesama³¹ Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sebagai individu mudah menguasai emosi.

b. Mengelola Emosi

Mengelola emosi yaitu menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas. Kecakapan ini bergantung pula pada kesadaran diri. Mengelola emosi berhubungan dengan kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang timbul karena gagalnya keterampilan emosi dasar.

c. Memotivasi diri sendiri

Dalam mengerjakan sesuatu, memotivasi diri sendiri adalah salah satu kunci keberhasilan karena mampu menata emosi guna mencapai tujuan yang diinginkan untuk memberikan perhatian, untuk memotivasi diri sendiri, menguasai diri sendiri dan untuk berkreasi

d. Mengenali emosi orang lain (Empati)

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain kerap kali disebut dengan empati. Empati merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain atau ikut peduli dengan orang lain. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang

³¹ Yusuf al- Uqshari, *Sukses Bergaul: Menjalin Interaksi Dari Hati* (jakarta: gema insani, n.d.).

tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mudah menerima sudut pandang orang lain. Kemudian peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.³²

Menurut Stephen Nowiki ahli psikologi dari Emory University yang mempelajari kemampuan nonverbal anak-anak, anak-anak tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus-menerus merasakan frustrasi.³³ Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin mampu terbuka pada emosi sendiri, mampu mengenali dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain.

Membina hubungan merupakan ketrampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar pribadi. Ketrampilan sosial adalah unsur untuk menajamkan kemampuan antar pribadi, unsur pembentukan daya tarik, keberhasilan sosial bahkan karisma. Orang-orang yang terampil dalam kecerdasan emosional dapat menjalin hubungan dengan orang lain dengan cukup lancar, peka membaca reaksi dan perasaan mereka, maupun memimpin dan mengorganisasi, dan pintar menangani perselisihan yang muncul dalam setiap dalam kegiatan mereka.

D. Penelitian yang terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh Day Shella Elqurahma Citra Pamudya meneliti tentang Sosiodrama untuk meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik kelas VIII SMP Negeri 1 Kebakkramat Tahun Ajaran 2014/2015. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Dengan subyek penelitian ini berjumlah 60 orang. Subyek dibagi menjadi dua kelompok yaitu 30 orang menjadi kelompok eksperimen dan 30 orang menjadi kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data dilaksanakan dengan

³² Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual*,.

³³ Yusuf al-Uqshari, *Sukses Bergaul: Menjalinkan Interaksi Dari Hati*.

menggunakan Analisis data yaitu Pre-test dan Post-test. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan t hitung 8,463 dan t tabel 1,672 dengan nilai signifikansi 0,000, artinya bahwa ada perbedaan yang signifikan hasil data pre-test dan post-test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.³⁴

Penelitian yang sama juga dilakukan Yusi Harita meneliti tentang Layanan Konseling kelompok teknik Sosiodrama dalam meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa kelas VII SMP 19 Bandar Lampung. Dengan subyek penelitian sebanyak 25 orang siswa. Subyek dibagi 2 kelompok 13 orang kelas kontrol dan 12 orang kelas eksperimen. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai rata-rata posttest pada kelas eksperimen 92.2 dan kelas kontrol 86. Uji t 2 sampel berkorelasi pada taraf 2 signifikan $\alpha = 0.05$ diperoleh T hitung = 10.277 dan T tabel = 0.05 = 2.074 pada kelas eksperimen sedangkan T hitung = 5.415 dan T tabel = 0.05 = 0.264 pada kelas kontrol karena T hitung > T tabel maka dalam hal ini H_0 ditolak dan H_a diterima dari nilai rata-rata nilai akhir menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik sosiodrama lebih baik dibandingkan konseling kelompok teknik diskusi.³⁵

E. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan akhir pemikiran penelitian, sebab setiap penelitian memiliki tujuan yang ingin didapat serta mengharapkan hasil dari penelitian tersebut dapat menjawab hipotesis atau dugaan sementara yang fenomena yang penelitian temukan dilapangan. Untuk lebih jelasnya penelitian menggambarkan proses kerangka pikir dalam bentuk tabel dibawah ini

³⁴ Day Shella Elqurahma Citra Pamudya, "Sosiodrama Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Kebakkramat Tahun Ajaran 2014/2015.," *Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta*, n.d.

³⁵ Yusri Harita, "Layanan Konseling Sosiodrama Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VII SMP 19 Bandar Lampung.," *Jurnal Cendika*, n.d.



F. Hipotesis

Menurut Sugiono hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Hipotesis merupakan pernyataan tentatif yang merupakan dugaan atau terkaan sementara tentang apa saja yang kita amati dalam usaha untuk memahaminya. Untuk membedakan antara teori dan hipotesis maka perlu diadakannya penelitian atau pembuktian teori menjawab suatu hipotesis. Hal ini disebabkan karena teori memiliki tujuan untuk mengatur fakta-fakta dan memberinya makna. Teori juga merupakan alat yang tersusun rapi untuk menjelaskan dan meramalkan peristiwa-pristiwa.

Berdasarkan pengertian diatas maka hipotesis dalam pengertian ini adalah kecerdasan emosional dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama pada siswa kelas 8B MTs NU Hasyim Asy'ari 02 Kudus

Oleh karena itu penelitian menggunakan hipotesis dari hasil pra survey sebagai berikut:

Ho≠Ha

Keterangan:

Ho : Tidak ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik sosiodrama terhadap kecerdasan emosional peserta didik

Ha : Ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik sosiodrama terhadap kecerdasan emosional peserta didik

