

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Konseling Kelompok

###### a. Definisi Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antara layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok.

Gazda, Shertzer & Stone Wibowo mengemukakan bahwa konseling kelompok yaitu suatu proses antar pribadi yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai perasaan-perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, dan saling mendukung.<sup>1</sup>

Latipun (dalam Lumongga, 2011) menyatakan konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu beberapa individu yang diarahkannya mencapai fungsi kesadaran untuk jangka waktu pendek dan menengah.

Adhipura (2014) mendefinisikan konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pengembangan dan pertumbuhan.

Lesmana (2006) menyatakan konseling kelompok sebagai hubungan membantu dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan fungsi

---

<sup>1</sup> M. Deni Siregar, "Kontribusi Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa," *Jurnal Education*, no. 1 (2015): 151.

mental pihak lain (klien) agar dapat menghadapi persoalan/konflik yang dihadapi dengan baik.<sup>2</sup>

Tujuan konseling kelompok adalah memberikan bantuan kepada konseli agar mereka mampu memahami dan menerima dirinya serta mengambil keputusan sendiri atas masalah-masalah yang dihadapi yang berkaitan dengan masalah pribadi, sosial, belajar dan karir.<sup>3</sup>

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara oleh seorang konselor kepada beberapa individu yang bergabung dalam suatu kelompok kecil dengan mempunyai permasalahan yang sama dan membutuhkan bantuan yang bermuara pada terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi oleh segenap anggota kelompok.

#### **b. Manfaat Konseling Kelompok**

Konseling kelompok memiliki fungsi layanan kuratif dan layanan preventif. Layanan kuratif yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu. sedangkan layanan preventif yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah teradnya persoalan pada diri individu. dari sejumlah jenis layanan, konseling kelompok merupakan layanan yang banyak memberikan manfaat dalam membantu mengentaskan masalah pribadi peserta didik disekolah.

Prayitno (1997) menyatakan manfaat dari konseling kelompok yaitu:

- 1) Meningkatkan kemampuan berkomunikasi
- 2) Kemampuan sosial peserta didik
- 3) Kemampuan mengendalikan diri

---

<sup>2</sup> Namora Lumongga, *Konseling Kelompok* (Jakarta: Kencana, 2016), 19.

<sup>3</sup> Maria Ulfa and Ni Komang Suarningsih, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII N 1 Kapontari," *Jurnal Psikologi Konseling*, no. 1 (2018): 3.

4) Melatih untuk bertanggung jawab.<sup>4</sup>

Sedangkan Elida P, menjelaskan beberapa manfaat yang bisa didapatkan dari anggota kelompok melalui layanan konseling kelompok antara lain adalah:

- 1) Memperoleh pemahaman tentang diri sendiri dan perkembangan identitas diri yang sifatnya unik.
- 2) Meningkatkan penerimaan diri sendiri, kepercayaan diri, dan penghargaan terhadap diri sendiri agar tercapainya pemahaman baru tentang diri sendiri dari lingkungan sekitar.
- 3) Memahami kebutuhan dan permasalahan yang dirasakan secara bersama oleh anggota kelompok yang dikembangkan menjadi perasaan yang bersifat universal.
- 4) Memahami nilai-nilai yang berlaku dan hidup dengan tuntutan nilai tersebut.
- 5) Mampu menentukan satu pilihan yang tepat dan dilakukan dengan cara yang bijaksana.<sup>5</sup>

### c. Asas-Asas Konseling Kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan atau asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas-asas tersebut yaitu:

#### 1) Asas Kerahasiaan

Kegiatan konseling kelompok, ada asas yang sangat penting yaitu asas kerahasiaan. Asas kerahasiaan adalah asa yang terdapat dalam bimbingan dan konseling yang mensyaratkan kerahasiaan semua informasi dan data peserta didik yang jadi subjek layanan, yaitu informasi dan data menjadi rahasia antar anggota kelompok. Untuk itu konselor memiliki kewajiban untuk menjaga dan melindungi seluruh informasi dan data, benar-benar terjaga kerahasiaannya.

---

<sup>4</sup> Egy Novita Fitri and Marohan, "Marohan, Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa," *Jurnal Pendidikan Indonesia* 2, no. 2016 (n.d.): 19.

<sup>5</sup> Sisca Folastris and Itsar Bolo Rangka, *Prosedur Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok* (Bandung: Mujahid Press, 2016), 19.

Penerapan asas ini dalam konseling kelompok, pemimpin kelompok harus meyakinkan setiap anggota bahwa dia akan merahasiakan apa yang dibahas dalam konseling kelompok. Demikian juga pemimpin kelompok harus meyakinkan anggota kelompok untuk saling percaya dan menjaga kerahasiaan apa yang dibahas dalam konseling kelompok.

## 2) Asas Kegiatan

Asas kegiatan adalah asas bimbingan dan konseling, yang menuntut peserta didik sebagai objek pengabdian untuk berperan serta secara aktif dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan. Di dalam kasus seperti itu, guru bimbingan dan konseling perlu memotivasi peserta didik supaya berpartisipasi aktif dalam setiap layanan atau kegiatan konseling kelompok yang dilaksanakan.

Penerapan prinsip ini pada konseling kelompok mengharuskan anggota untuk menampilkan diri secara positif berani, perasaan rendah diri atau bimbang. Selain itu, anggota kelompok diminta aktif mengikhtisarkan petunjuk pemimpin kelompok pada setiap tahapan kegiatan, seperti melaporkan diri, mengungkapkan pendapat, pemikiran dan gagasan, menceritakan masalah yang dialami, menanggapi pendapat teman, menawarkan pendapat, memecahkan masalah, dan berkomitmen untuk melaksanakan hasil keputusan setelah kegiatan itu terjadi.

## 3) Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan merupakan salah satu asas dalam *guidance and counseling* mengharuskan konselor atau peserta didik supaya memiliki sikap apa adanya dan terbuka ketika menyampaikan informasi yang ada pada dirinya dan menampung segala informasi yang bermanfaat selain dari anggota. Untuk itu konselor memiliki

kelajiban melnulmbulhkan keltelrbulkaan pada diri konselli (peserta didik).

Pelnelrapan asas ini dalam konselling kellompok melngharulskan anggota kellompok ulntulk selcara telrbulka belrbagi masalah melrelka dan telrbulka ulntulk masukan dari pelmimpin kellompok dan anggota kellompok lainnya. Hal ini juga menuntut pemimpin kelompok untuk berpikiran terbuka dalam menerima dan memberikan masukan kepada anggota kelompok.

#### 4) Asas Kekinian

Asas kekinian adalah asas Bimbingan dan Konseling, yang mensyaratkan layanan bimbingan konseling harus ditujukan kepada peserta didik (klien) yang bermasalah dengan situasinya saat ini. Pelayanan yang berkaitan dengan kondisi masa depan atau masa lalu juga dianggap terkait dengan kondisi yang ada dan apa yang dapat dilakukan sekarang. Menerapkan prinsip-prinsip saat ini dalam pembinaan kelompok, anggota kelompok diharapkan supaya menyatakan apa yang terjadi dan apa yang terjadi saat ini. Analisis hal-hal atau pengetahuan masa lalu dihubungkan dengan diskusi untuk mendiskusikan apa yang sedang terjadi. Hal-hal masa depan direncanakan berdasarkan situasi saat ini.

#### 5) Asas Kenormatifan

Asas normatif adalah salah satu asas dalam *guidance and counseling* yang menginginkan supaya segala kegiatan serta layanan *guidance and counseling* berlandaskan dan tidak berlawanan dengan norma dan nilai yang ada, yakni undang-undang, adat istiadat, peraturan, iptek dan penetapan dana adat. Penerapan prinsip ini dalam bimbingan dan konseling kelompok melibatkan gaya komunikasi dan tata krama dalam kegiatan pengemasan dan pengemasan diskusi.

## 6) Asas Keahlian

Prindi profesional mengacu pada prinsip guidance and counselling yang mengharuskan layanan dilakukan sesuai dengan peraturan profesional. Dalam hal demikian, kegiatan atau layanan guidance and counselling harus dilaksanakan oleh tenaga ahli di bidang bimbingan dan konseling. Tutor harus secara profesional menerapkan jenis dan pelaksanaan kode etik untuk kegiatan pelayanan atau bimbingan belajar.

Selain kualifikasi konselor, prinsip profesionalisme juga mengacu atas keahlian konselor. Konselor wajib memahami teori dan praktik, karena memerlukan kombinasi teori dan praktik untuk bimbingan dan konseling. Dalam konseling kelompok, pemimpin kelompok menunjukkan prinsip-prinsip profesional dalam mengembangkan proses dan isi dari seluruh diskusi.<sup>6</sup>

#### d. Tahapan Konseling Kelompok

Tahapan dalam konseling kelompok secara umum yaitu tahap awal dan tahap akhir. Pada tahapan awal memfokuskan pada pemimpin didalam membentuk kelompok. Berikut adalah tahapan dalam pelaksanaan konseling kelompok:

- 1) Tahap permulaan (pembentukan kelompok), yaitu tahap yang dilakukan sebagai upaya untuk menumbuhkan minat bagi terbentuknya kelompok yang meliputi pemberian penjelasan tentang adanya layanan konseling kelompok bagi peserta didik, penjelasan pengertian, tujuan dan kegunaan konseling kelompok, ajakan untuk memasuki dan mengikuti kegiatan, serta kemungkinan adanya kesempatan dan kemudahan bagi penyelenggaraan konseling kelompok.

---

<sup>6</sup> Dina Hajjah Ristainti and Irawan Faturrochman, *Penilaian Konseling Kelompok*, n.d., 14-19.

- 2) Tahap transisi, merupakan masa setelah proses pembentukan dan sebelum dilakukan kegiatan. Tahap ini yang merupakan proses dua bagian, yang ditandai dengan ekspresi sejumlah emosi dan interaksi anggota.
- 3) Tahap kegiatan (tindakan dan pertengahan) merupakan inti dari kegiatan konseling kelompok, sehingga memerlukan alokasi waktu yang lebih lama daibandingkan dengan tahap-tahap yang lainnya.
- 4) Tahap pengakhiran yaitu memberi kesempatan kepada anggota kelompok untuk memperjelas arti dari pengalaman mereka, untuk mengkonsolidasi hasil dari kegiatan, dan untuk memberi keputusan mengenai tingkah laku yang ingin dilakukan diluar kelompok dalam kehidupan sehari-hari.<sup>7</sup>

## B. Teknik Modelling

### 1. Definisi Teknik Modelling

Teknik modeling adalah teknik konseling dalam pendekatan behavioral yang berakar dari teori Albert Bandura dalam teori belajar sosial, yaitu teknik untuk merubah, menambah, maupun mengurangi tingkah laku individu dengan belajar melalui observasi langsung (*observational learning*) untuk meniru perilaku maupun tokoh yang ditiru (model) sehingga individu memperoleh tingkah laku baru yang diinginkan. Proses terapeutik dalam bentuk modeling akan membantu atau mempengaruhi serta memperkuat perilaku yang lemah atau memperkuat perilaku yang siap dipelajari dan memperlancar respon.<sup>8</sup>

Dapat disimpulkan bahwa teknik modeling adalah proses pembentukan perilaku baik menambah, mengurangi, mengubah dan memperbaiki perilaku melalui proses pengamatan yang dilakukan oleh model berdasarkan respon

---

<sup>7</sup> Ulfa and Suarningsih, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII N 1 Kapontari," 3–4.

<sup>8</sup> Irvan Usman, Meiske Puluwulawa, and Mardia Bin Smith, "Teknik Modeling Simbolis Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling," *Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling*, 2017, 84–85.

yang melibatkan kognitif sehingga terbentuklah perilaku baru.

## 2. Manfaat Teknik Modelling

Manfaat dari teknik modeling, antara lain:

- a. Agar memperoleh keterampilan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.
- b. Memberikan pengalaman belajar yang bisa dicontoh oleh konseli.
- c. Menghapus hasil belajar yang tidak aktif.
- d. Memperoleh tingkah laku yang lebih efektif.
- e. Mengatasi gangguan-gangguan keterampilan sosial, gangguan reaksi emosional dan pengendalian diri.<sup>9</sup>

## 3. Macam- Macam Teknik Modelling

Menurut Corey, modeling dibagi menjadi 3 macam yaitu:

- a. *Live model* (model nyata), yaitu berupa seseorang yang dikagumi kemudian diamati, misalnya orangtua, guru, konselor, teman sebaya dll.
- b. *Symbolic model* (model simbolik) yaitu model yang dapat dilihat melalui video, film, atau media visual yang lainnya, misalnya tokoh yang dikagumi pada film dll. Model simbolik ini bekerja dengan cara mengamati dan mempelajari perilaku yang dimunculkan oleh tokoh tersebut kemudian menirukannya.
- c. *Multiple model* (model ganda), model ini biasanya diterapkan pada kegiatan kelompok dimana kelompok memilih satu anggota untuk dijadikan model untuk mempelajari perilaku baru dengan tujuan mengubah perilaku lama, dengan anggota lainnya mengamati perilaku tersebut.<sup>10</sup>

Sedangkan macam-macam modeling menurut Bandura dalam Omrod, terdapat 2 macam modeling yaitu:

---

<sup>9</sup> Ayu Sri Juniarisih, "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Emotional Intelligence Siswa Pada Kelas X API SMK Negeri 1 Seririt Kabupaten Buleleng" (Singaraja, Universitas Pendidikan Ganesha, 2012).

<sup>10</sup> Nurul and M Aniek, W, "Efektivitas Teknik Modeling Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik SMP Kyai Hasyim Surabaya," *E-Journal UNIPA SBY*, 2020, 348.



*Live modeling with partisipan dan Symbolic model.*  
Berikut adalah penjelasannya:

- a. *Live modeling*: ini penyajian model dilakukan dengan menghadirkan model secara langsung. Model secara langsung artinya model yang benar-benar ada, dalam hal ini model yang dipakai biasanya adalah manusia. Sebagai contoh misalnya konselor ingin membantu anak agar percaya diri ketika bertemu lawan jenis. Maka tugas konselor adalah mencari model yang nyata dan berkompeten. Dalam hal ini model harus mempunyai kemampuan yang benar-benar dibutuhkan oleh klien.
- b. *Symbolic Model*: dalam *symbolic model* ada sedikit perbedaan dengan live model yaitu perbedaannya pada model yang akan dihadirkan oleh konselor. Model yang akan dihadirkan dalam *symbolic model* adalah model fiksi (tidak nyata) karena pada saat proses peniruan tingkah laku berlangsung dalam *symbolic model* konselor hanya akan menghadirkan model dengan menggunakan alat bantu berupa media simbolik seperti film, dan audio visual. Dari tayangan tersebut diharapkan bisa mengkap tingkah laku baru melalui model tokohnya yang selanjutnya akan dijadikan contoh dalam pembentukan tingkah laku baru.<sup>11</sup>

Berdasarkan dari macam-macam teknik modeling yang telah dikemukakan oleh para ahli diatas, peneliti akan menggunakan teknik modeling *symbolic model* karena dalam *symbolic model* proses peniruan tingkah laku dapat menggunakan alat bantu berupa media simbolik seperti penayangan film, atau audio visual.

#### 4. Tahapan Teknik Modelling

Dalam Teknik Modeling ada beberapa tahapan yang dapat digunakan dalam memberikan layanan kepada

---

<sup>11</sup> Zahara Aisya A, "Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Korban Broken Home Kelas VIII SMP N 1 Seputih Agung Lampung Tengah" (UIN Lampung, 2018), 38–39.

individu atau kelompok agar dalam proses pemberian layanan dapat berjalan dengan baik. Bandura mengemukakan, “menemukan tahapan dalam proses yang mengatur pembelajaran melalui modeling, yaitu:

a. Proses Memperhatikan

Beberapa objek yang dapat mempengaruhi proses belajar diantaranya berkaitan dengan karakteristik model, sifat kegiatan, dan orang yang menjadi subjek. Model yang sangat menarik lebih diperhatikan dibandingkan dengan model yang memiliki daya tarik interpersonal yang rendah.

b. Proses Retensi

Ketika mengamati perilaku seseorang dan segera menirunya, maka kita akan menggunakannya sebagai panduan untuk bertindak pada kesempatan lain. Ada dua bentuk sistem simbol atau representasi yang membantu belajar observasional, yaitu imajinatif dan verbal. Representasi modeling dapat mengarahkan pada pola respon yang baru harus dapat direpresentasikan secara simpolis dalam ingatan. Representasi perlu disimbolisasikan dalam bentuk verbal, karena beberapa observasi dipertahankan dalam bentuk gambaran dan alat dimunculkan tanpa adanya model secara fisik.

c. Proses Reproduksi Motorik

Dalam rangka meniru model, seorang peserta didik harus mengubah representasi simbolis dari pengamatan ke bentuk tindakan. Perilaku yang muncul harus memiliki kesamaan dengan perilaku asal. Proses reproduksi motorik harus melibatkan empat sub tahapan, yaitu organisasi respon kognitif, inisiasi respons, pemantauan respon, dan penyempurnaan respon. Setelah memperhatikan model dan mempertahankan apa yang telah di observasi, kemudian kita memproduksi dengan perilaku baru.

d. Motivasi

Pembelajaran melalui observasi paling efektif terjadi apabila pihak yang belajar termotivasi untuk melakukan perilaku yang ditiru. Perhatian dan representasi dapat berakibat pada pengumpulan

informasi untuk belajar, namun pertama difasilitasi oleh motivasi untuk melakukan perilaku tertentu.<sup>12</sup>

### 5. Tujuan Teknik Modelling

Penggunaan teknik ini disesuaikan dengan kebutuhan ataupun permasalahan konseli. Nursalim mengemukakan bahwa strategi modeling dapat digunakan membanu klien untuk:

- a. Memperoleh perilaku baru melalui model hidup maupun *model symbolic*
- b. Menampilkan perilaku yang sudah diperoleh dengan cara yang tepat atau pada saat yang diharapkan.
- c. Mengurangi rasa takut dan cemas
- d. Memperoleh ketrampilan sosial
- e. Mengubah perilaku verbal, dan mengobati kecanduan narkoba.

### 6. Unsur-Unsur yang Harus Dipertimbangkan Dalam Teknik Modelling

Nursalim mengemukakan dalam mengembangkan modeling harus mempertimbangkan unsur-unsur yaitu, karakteristik klien/penggunaan model, perilaku tujuan yang dimodelkan, media, isi, tapilan/presentasi dan uji coba:

- a. Karakteristik klien/penggunaan model
 

Pertimbangan awal dalam mengembangkan model ialah menentukan karakteristik orang-orang yang akan menggunakan model yang didesain. Misalnya usia, kebiasaan-kebiasaan, dan lain sebagainya. Karakteristik model harus serupa dengan karakteristik orang yang akan menggunakan model.
- b. Perilaku tujuan yang dimodelkan
 

Pertimbangan awal dalam mengembangkan model simbolis ialah menentukan karakteristik orang-orang yang akan menggunakan model yang didesain. Misalnya usia, kebiasaan-kebiasaan, dan lain sebagainya. Karakteristik model harus serupa dengan karakteristik orang yang akan menggunakan model.

---

<sup>12</sup> Sofwan Adiputra, "Penggunaan Teknik Modeling Terhadap Perencanaan Karir Siswa," *Jurnal Fokus Konseling* 1, no. 1 (2015): 51.

c. Media

Media merupakan sarana yang dapat digunakan untuk menampilkan model. Media ini dapat berupa media tulis seperti buku dan komik serta media audio dan video. Pemilihan media ini tergantung pada tempat (lokasi), dengan siapa dan bagaimana modeling akan digunakan. Masing-masing media memiliki kelebihan dan kelemahan.

d. Isi tampilan/presentasi

Bagaimana bentuk media yang digunakan, konselor harus menyusun naskah yang menggambarkan isi tampilan/persentasi modeling. Naskah tersebut harus memuat 5 hal yaitu: instruksi, modeling, praktek, umpan balik dan ringkasan.

e. Uji coba

Langkah baiknya bila modeling simbolis yang telah disusun dilakukan uji coba. Uji coba ini untuk memperbaiki dan menyempurnakan model yang telah disusun. Uji coba ini dapat dilakukan pada teman sejawat, atau pada kelompok sasaran. Beberapa hal yang akan di uji coba meliputi: penggunaan bahasa, urutan perilaku, model, waktu praktek dan umpan balik.<sup>13</sup>

## C. Kecerdasan Emosional

### 1. Pengerian Kecerdasan Emosional

Emosi berasal dari kata *movere* yang berasal istilah latin yang berarti “menggerakkan” atau “bergerak”. Dan jika diberi awalan “e” maka akan bermakna “bergerak menjauh”. Sedangkan menurut Daniel Goleman emosi merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Sedangkan menurut Chaplin, emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan

---

<sup>13</sup> Ardila Pratiwi, “Efektivitas Teknik Modeling Simbolis Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa SMP Negeri 2 Minasatene,” no. 1 (2017): 57–58.

yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku.

Definisi lain menyatakan bahwa emosi adalah suatu respon terhadap suatu perangsang yang menyebutkan perubahan fisiologis disertai perasaan yang kuat dan biasanya mengandung kemungkinan untuk meletus. Respons demikian terjadi baik terhadap perangsang-perangsang eksternal maupun internal.<sup>14</sup>

Berdasarkan teor diatas, maka dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu keadaan yang dirasakan oleh individu akibat dari suatu rangsangan yang menyebabkan perubahan pada perilakunya sehingga ada kemungkinan untuk meluapkan emosi yang sedang dirasakan dan dituangkan dalam suatu bentuk tindakan.

Kecerdasan emosional merupakan istilah yang pertama kali diperkenalkan pada tahun 1990 oleh psikolog dari Harvard University yang bernama Peter Salovey dan John Mayer dari University of New Hampshire.<sup>15</sup> Menurut Goleman kecerdasan umum (intelengensi) semat-mata hanya dapat memprediksi (meramalkan) kesuksesan hidup seseorang sebanyak 20% saja, sedang 80% lainnya adalah apa yang disebut *emotional intelligence* (kecerdasan emosional).

Daniel Goleman menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensi (*to manage our emotional life with intelligence*), menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Menurut Salovey & Mayer , kecerdasan emosional kemampuan mengenali emosi sendiri, mengelola dan mengekspresikan emosi diri sendiri dengan tepat, memotivasi diri sendiri, mengenali orang lain,

---

<sup>14</sup> Mohammad Ali and Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014), 62.

<sup>15</sup> Lawrence E Shapiro, *Mengajarkan Emotional Intelegence Pada Anak* (Jakarta: PT Pustaka Utama, 2003), 5.

dan membina hubungan dengan orang lain.<sup>16</sup> Adapun menurut Cooper dan Sawaf mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber daya energy dan pengaruh yang manusiawi. Sedangkan menurut Howes dan Herald menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan komponen yang membuat seseorang menjadi pintar menggunakan emosinya.

Berdasarkan pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya secara tepat baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain, sehingga mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain dan mampu menerapkannya dengan efektif dalam kehidupan sehari-hari.

Keterampilan emosional mengubah istilah pendidikan efektif secara terbalik, bukan menggunakan perasaan untuk mendidik, melainkan mendidik perasaan itu sendiri.<sup>17</sup> kecerdasan emosional tidak dapat didapatkan dengan secara tiba-tiba melainkan didapatkan melalui pelajaran emosional. Pelajaran emosional ini dilakukan cara mendidik anak, pelajaran ini diberikan sedikit-sedikit tetapi gamplang, secara teratur dan selama periode beberapa tahun terus-menerus. Dengan demikian, pelajaran emosional menjadi tertanan bila suatu pengalaman diulang berkali-kali, otak memikirkannya sebagai jalur-jalur yang diperkuat, kebiasaan-kebiasaan saraf yang akan digunakan pada saat-saat sulit, frustrasi, dan sakit hati.<sup>18</sup>

## 2. Komponen Kecerdasan Emosional

Seorang psikolog mendalami bidang kecerdasan emosional yang bernama Daniel Goleman menyatakan bahwa yang perlu kita tahu adalah untuk mengidentifikasi karakteristik kematangan emosi seseorang pada beberapa

---

<sup>16</sup> Nyanyu Khodijah, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014), 145.

<sup>17</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelegence, Mengapa IE Lebih Penting Darpada IQ*, XX (Jakarta: Gramedia, 2002), 373.

<sup>18</sup> Goleman, 374.

komponen yang kita bisa gunakan sebagai parameter utama. Berikut ini merupakan gambaran singkat mengenai komponen tersebut:

- a. Kesadaran Diri: Kemampuan mengenali dan memahami suasana hati dan motivasi diri, serta dampaknya terhadap orang lain. Untuk bisa mencapai ini, kita harus dapat membantu keadaan emosi diri sendiri.
- b. Pengendalian Diri: Kemampuan seseorang untuk tidak bereaksi secara gegabah. Komponen ini juga menunjukkan cara kita untuk mengekspresikan diri secara tepat sehingga setiap tindakan tidak diatur oleh aspek emosi saja.
- c. Motivasi Diri: Kemampuan seseorang yang berkaitan dengan minat belajar dalam rangka melakukan perbaikan diri secara terus-menerus. Misalnya saja, rasa inisiatif dan komitmen untuk menyelesaikan kewajiban.
- d. Empati: kemampuan untuk memahami reaksi emosional orang lain. Hal ini hanya bisa dicapai jika kita sudah mencapai kesadaran diri. Contohnya sikap proaktif untuk mengantisipasi kebutuhan orang lain.
- e. Keterampilan Sosial: Kemampuan untuk mengidentifikasi kebutuhan sosial dan memenuhi kebutuhan tersebut dengan landasan bersama, mengelola komunikasi dan membangun jaringan

Berdasarkan pendapat dari Goleman di atas, menurut peneliti Semua komponen tersebut merupakan komponen-komponen yang sebagai alat tolak ukur dalam mengetahui kematangan emosi peserta didik

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional**

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Kaitannya dengan faktor internal, banyak penelitian yang dilakukan oleh para ahli tentang apa yang disebut teori dominasi otak. Temuan tersebut pada dasarnya menunjukkan bahwa masing-masing belahan otak kiri dan kanan memiliki fungsi berbeda. Otak kiri memainkan peranan dalam proses logis dan verbal yang disebut pembelajaran akademis, sedangkan otak kanan lebih pada

aktivitas kreatif yaitu irama, music, gambar dan imajinasi. Idealnya, untuk mengahsikan kerja otak yang optimal maka pengolahan dan pengembangan dalam lintasan kedua belahan otak kiri dan kanan itu sangat dibutuhkan.

Goleman menyatakan bahwa faktor internal yang mempengaruhi kecerdasan emosional yaitu faktor yang berasal dari dalam diri yang dipengaruhi oleh keadaan otak seseorang.<sup>19</sup> Faktor lain yang mempengaruhi kecerdasan emosional adalah faktor eksternal yang datang dari luar individu. sepanjang perkembangan sejarah manusia menunjukkan seseorang sejak kecil mempelajari keterampilan sosial dasar maupun emosional dari orang tua, tetangga, teman bermain, lingkungan kerja, lingkungan pembelajaran disekolah dan dari dukungan sosial laainnya. Demikian pula pada kecerdasan emosional seseorang yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan dan tidak bersifat menetap. Oleh karena itu faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional yaitu, pengeruh keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan sosioal.

Berdasarkan penjelasan diatas terdapat beberapa hal yang mempengaruhi kecerdasan emosional yang secara garis besar dipengaruhi oleh faktor internal yang merupakan faktor dari dalam diri yang dipengaruhi oleh keadaan otak seseorang dimana faktor ini berperan dalam mengatur emosi dan faktor eksternal yang berasal dari luar individu seperti halnya pengaruh keluarga, lingkungan sosial, dan lingkungan sekolah.

#### 4. Unsur Kecerdasan Emosional

Ciri-ciri seseorang memiliki kecerdasan emosional adalah: memiliki kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdo'a.<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelegence* (Jakarta: PT Gramedia, 2003),

24.

<sup>20</sup> Goleman, 60.



Menurut Salovy menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya, seraya memperluas kemampuan ini menjadi lima wilayah utama yaitu:

a. Kemampuan Mengenali Emosi Diri

Intinya adalah kesadaran diri, yaitu mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Ini merupakan dasar kesadaran emosional. Kecerdasan diri adalah perhatian terus menerus terhadap keadaan batin seseorang. Dalam keadaan refleksi diri ini, pikiran mengamati dan menggali pengalaman termasuk emosi.

b. Kemampuan Mengelola Emosi

Mengenali 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 karenaagalnya keterampilan emosional dasar.

c. Kemampuan Memotivasi Diri

Kemampuan menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri, dan untuk berkreasi. Begitu juga dengan kendali diri emosional menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati merupakan landasan keberhasilan dalam berbagai bidang. Kemudian mampu menyesuaikan diri dalam “*flow*” memungkinkan terwujudnya kinerja yang tinggi dalam segala bidang. Orang-orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.

d. Kemampuan Membina Hubungan

Seni membina hubungan sebagian besar merupakan keterampilan mengelola orang lain. Dalam hal ini keterampilan dan ketidak keterampilan sosial, serta keterampilan-keterampilan tertentu yang berkaitan adalah didalamnya. Ini merupakan

keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar pribadi.

e. Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan yang bergantung pada kesadaran diri emosional, yang merupakan “keterampilan bergaul” dasar. Kemampuan berempati yaitu kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain, ikut berperan dalam pergulatan dalam arena kehidupan.<sup>21</sup>

## 5. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional

Menurut Bar-On kecerdasan emosional dibagi menjadi beberapa dimensi yang terdiri dari subskala. Dimensi dan subskala tersebut adalah:

### a. *Intrapersonal Skill*

Kapabilitas individu dalam mengevaluasi situasi dan kondisi diri sendiri (*inner self*) yang dialami. Kapabilitas yang tinggi dalam dimensi ini membuat individu secara emosi dapat mengandalkan diri mereka sendiri (*self reliant*), mengekspresikan perasaan secara positif dan kuat serta percaya diri dalam berpendapat dan berprinsip. Kapabilitas ini terdiri:

1) *Self-Regard* (SR)

*Self-Regard* adalah kemampuan untuk menghargai dan menerima diri secara positif. Menghargai diri dipandang sebagai menyukai diri sendiri apa adanya sementara penerimaan diri adalah kemampuan untuk menerima kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri individu.

2) *Emotional Self-awareness* (ES)

*Emotional Self-awareness* adalah kemampuan untuk mengenali perasaan yang sedang dialami serta dapat mengetahui apa yang menyebabkan individu mengalami perasaan tersebut.

3) *Assertiveness* (AS)

*Assertiveness* adalah kemampuan untuk mengekspresikan perasaan, hal-hal yang

---

<sup>21</sup> Goleman, *Emotional Intelligence*.

dipercayai, dan pemikiran, serta mempertahankannya dengan cara yang tidak destruktif. Tiga komponen dari *assertiveness* adalah:

- a) Kemampuan untuk mengekspresikan perasaan
  - b) Kemampuan untuk mengekspresikan pemikiran dan hal-hal yang dipercayai secara terbuka walaupun dalam situasi yang sulit
  - c) Kemampuan untuk mempertahankan hak-hak pribadi diri sendiri
- 4) *Independence* (IN)

*Independence* adalah kemampuan untuk mengarahkan dan mengontrol diri dalam pemikiran dan tindakan tanpa harus bergantung secara emosional dengan orang lain. Kemampuan ini menampukan individu mengandalkan diri sendiri dalam membuat keputusan-keputusan penting. Kemampuan ini secara esensial membuat individu dapat memuaskan kebutuhan emosionalnya tanpa harus menggantung diri pada orang lain.

- 5) *Self-Actualization* (SA)

*Self-actualization* adalah kemampuan menyadari dan mengembangkan kemampuan dan kapasitas potensi yang dimiliki. Mengembangkan kemampuan dan potensi diri berarti mengembangkan aktivitas yang berarti dan menyenangkan dalam mengejar tujuan jangka panjang dalam hidup secara antusias. *Self-actualization* adalah proses beerkelanjutan yang dinamis dalam berjuang mencapai pengembangan potensi, kemampuan, dan talelnta secara maksimal.

#### **b. *Interpersonal Skill***

Kapabilitas individu dalam membangun relasi dengan individu-individu lainnya. individu yang memiliki kapabilitas yang baik akan menjadi individu yang bertanggung jawab & reliable. Selain itu individu

tersebut mengerti dan membangun hubungan dengan baik dengan individu lainnya. kapabilitas ini terdiri dari:

1) *Empathy* (EM)

*Empathy* adalah kemampuan untuk menyadari, mengerti, menghargai perasaan yang dialami oleh orang lain. Kemampuan ini membuat individu dapat mengerti apa, bagaimana, serta mengapa individu lain merasakan emosi tertentu.

2) *Social Responsibility* (RE)

*Social Responsibility* adalah kemampuan dalam menunjukkan diri sebagai individu yang kooperatif, berkontribusi, dan konstruktif dalam kelompok sosial individu tersebut. Kemampuan ini membuat individu berperilaku bertanggung jawab walaupun perilaku tersebut tidak menguntungkan secara pribadi. Individu yang bertanggung jawab secara sosial artinya memiliki kesadaran sosial dan kepedulian terhadap orang lain. Hal ini dimanifestasikan dengan mampu mengambil tanggung jawab yang berorientasi pada kepentingan komunitas sosial. Individu tersebut memiliki kepekaan interpersonal dan menerima individu lain dan menggunakan talenta mereka demi kepentingan bersama, bukan kepentingan pribadi.

3) *Interpersonal Relationship* (IR)

*Interpersonal Relationship* adalah kemampuan untuk menciptakan dan memelihara relasi yang memuaskan secara mutual, intim, dan saling memberi afeksi. Kemampuan ini dikarakteristikkan dengan mampu memberi dan menerima kehangatan da afeksi untuk melangsungkan keintiman dengan individu lainnya.<sup>22</sup>

## 6. Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Islam

Kecerdasan emosional bukanlah suatu istilah yang umum, akan tetapi jika dikaji lebih dalam dan dipelajari isinya bukanlah hal yang baru. Dalam Islam sendiri

---

<sup>22</sup> Vicky Vindy, "Hubungan Perbedaan Kecerdasan Emosional Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi Dengan Mahasiswa Yang Tidak Mengikuti Organisasi Di Universitas Bunda Mulia," *Psibertika*, no. 1 (2013): 59–61.

kecerdasan emosional bisa kita dapatkan dari ayat Al-Qur'an maupun Hadist. Salah satu hadist yang membahas tentang kecerdasan emosional. Hadis riwayat Hakim dan Ibnu Hibban:

“Ada tiga hal yang apabila dilakukan akan dilindungi Allah dalam pemeliharaan-Nya, ditaburi ragmat-Nya dimasukkan ke dalam surga-Nya, yaitu apabila diberi, ia berterimakasih, apabila berkuasa ia suka memaafkan dan apabila marah ia menahan diri (mampu menguasai diri)” (HR. Hakim dan Ibnu Hibban)<sup>23</sup>

Hadist di atas merupakan cerminan dari seseorang yang dalam istilah psikologi pendidikan dapat disebut sebagai orang yang memiliki kecerdasan emosional. Sedangkan dalam ayat Al-Qur'an terdapat beberapa ayat yang menjelaskan tentang ciri-ciri kecerdasan emosional diantaranya: keadaan diri (QS. Az-Zumarra: 15), pengendalian diri (QS. Al-Hadid: 23), ketekunan, antusiasme, motivasi diri (QS. Thaha: 67-68), empati kepada sesama (QS. An-Nuur: 2), dan kemampuan sosial (QS. Al-Hujurat: 13).<sup>24</sup>

Sejalan dengan misi agama Islam yang bertujuan memberikan rahmat bagi sekalian makhluk di alam ini. Maka pendidikan Islam mengidentifikasi sasarannya yang digali dari sumber ajaran Alquran untuk menyadarkan makhluk lain serta tanggung jawab dalam kehidupannya, sehingga manusia mampu berperan sebagai makhluk Allah yang paling utama diantara makhluk Allah lainnya, sehingga mampu berfungsi sebagai khalifah di bumi ini<sup>25</sup>, sebagaimana diuraikan dalam QS. Shad 38: 71-72:

إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ اِنِّيْ خَلِقُ بَشَرًا مِّنْ طِيْنٍ ﴿٧١﴾

<sup>23</sup> Suharsono, *Akselerasi Intelegensi Optimalkan IQ, EQ, & SQ Secara Alami* (Depok: Inisiasi Press, 2004), 193.

<sup>24</sup> Anisatul Masruroh, “Konsep Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Pendidikan Islam,” *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, no. 1 (2014): 61, <https://mudarrisa.iainsalatiga.ac.id/index.php/mudarrisa/article/view/759>.

<sup>25</sup> Mudarrisa, “Konsep Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Pendidikan Islam,” *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, no. 1 (2014): 61–67.

Artinya: ”(Ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada malaikat, “Sesungguhnya Aku akan menciptakan manusia dari tanah.”

وقوله (إِذْ قَالَ رَبُّكَ) من صلة قوله (إِذْ يَخْتَصِمُونَ) وتأويل الكلام:  
 ما كان لي من علم بالملا الأعلى إذ يختصمون حين قال ربك يا  
 محمد (لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِنْ طِينٍ) يعني بذلك خلق آدم

Perkataannya (ketika Tuhanmu berkata) ada kaitannya dengan perkataannya (ketika mereka berselisih) dan tafsir kata-kata: Aku tidak mengetahui majelis tertinggi ketika mereka berselisih ketika Tuhanmu bersabda, Wahai Muhammad (kepada para malaikat, “Sesungguhnya Aku menciptakan manusia dari tanah liat”), maksudnya penciptaan Adam.

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ، وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ ﴿٧٦﴾

Artinya: “Apabila Aku telah menyempurnakan (penciptaan)-nya dan meniupkan roh (ciptaan)-Ku ke dalamnya, tunduklah kamu kepadanya dalam keadaan bersujud.”<sup>26</sup>

«

قوله (فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي) يقول تعالى ذكره: فإذا سويت خلقه، وعدلت صورته، ونفخت فيه من روحي، قيل: عني بذلك: ونفخت فيه من قُدْرَتِي

(فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ) يقول: فاسجدوا له وخروا له سُجَّدًا

Dan firman-Nya (Ketika Aku telah membentuknya dan meniupkan ke dalamnya Ruh-Ku) Allah SWT berfirman dalam ingatannya: Maka ketika Aku telah membentuk ciptaannya, mengubah bentuknya, dan meniupkan ke dalam dirinya Ruh-Ku, maka dikatakan:

<sup>26</sup> Departemen Agama RI, al- Isra' ayat 70, *Al-Qur'an Terjemahan Dan Tajwid*, 2019, 289.

tentang Aku dengan itu: dan Aku telah meniupkan kepadanya kekuatan-Ku.

Diriwayatkan dari otoritas Al-Musayyab bin Sharik, dari otoritas Abu Ruq, dari otoritas Al-Dahhak (dan aku meniupkan ruhku ke dalamnya) bahwa dia berkata: Dari kemampuanku.

(Maka tersungkurlah sujud kepada-Nya) Beliau bersabda: Maka bersujudlah kepada-Nya dan tersungkurlah sujud kepada-Nya.

Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam Alquran yang mengenai Allah memberikan kepada manusia suatu kedudukan yang lebih tinggi dalam QS. Al-Isra' 17: 70:

﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾



Artinya: “Sungguh, Kami telah memuliakan anak cucu Adam dan Kami angkut mereka di darat dan di laut. Kami anugerahkan pula kepada mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka di atas banyak makhluk yang Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna.”<sup>27</sup>

«ولقد كرّمنا» فضلنا «بني آدم» بالعلم والنطق واعتدال الخلق وغير ذلك ومنه طهارتهم بعد الموت «وحملناهم في البر» على الدواب «والبحر» على السفن «ورزقناهم من الطيبات وفضلناهم على كثير ممن خلقنا» كالبهائم والوحوش «تفضيلاً» فمن بمعنى ما أو على بابها وتشمل

<sup>27</sup> Departemen Agama RI, al-Isra' ayat 70, *Al-Qur'an Terjemahan Dan Tajwid*, 2019, 289.

الملائكة والمراد تفضيل الجنس، ولا يلزم تفضيل أفراده إذ هم أفضل من البشر غير الأنبياء.

(Dan sesungguhnya telah Kami muliakan) Kami utamakan (anak-anak Adam) dengan pengetahuan, akal, bentuk yang paling baik, setelah wafat jenazahnya dianggap suci dan lain sebagainya (dan Kami angkut mereka di daratan) dengan menaiki kendaraan (dan di lautan) dengan menaiki perahu-perahu (dan Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan) seperti hewan-hewan ternak dan hewan-hewan liar (dengan kelebihan yang sempurna.) Lafal man di sini bermakna maa; atau makna yang dimaksudnya menurut bab yang berlaku padanya. Maknanya menyangkut juga para malaikat; sedangkan makna yang dimaksud adalah pengutamaan jenisnya, dan tidak mesti semua individu manusia itu lebih utama dari malaikat karena mereka lebih utama daripada manusia yang selain para nabi.

Sebagaimana dalam Alquran yang menjelaskan bertanggung jawab terhadap dirinya dan masyarakat sebagai konsekuensi kedudukannya dalam QS. Al-Isra' 17: 15:

مَنْ أَهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ ضَلَّٰ فَإِنَّمَا يَضِلُّ  
عَلَيْهَا ۗ وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ ۗ وَمَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّىٰ نَبْعَثَ

رَسُولًا ﴿١٥﴾

Artinya: "Siapa yang mendapat petunjuk, sesungguhnya ia mendapat petunjuk itu hanya untuk dirinya. Siapa yang tersesat, sesungguhnya (akibat) kesesatannya itu hanya akan menimpa dirinya. Seorang yang berdosa tidak akan memikul dosa orang lain. Kami tidak akan menyiksa



(seseorang) hingga Kami mengutus seorang rasul."<sup>28</sup>

من اهتدى فإنما يهتدي لنفسه» لأن ثواب اهتدائه له  
«ومن ضل فإنما يضل عليها» لأن إثمه عليها «ولا تزر»  
نفس «وازره» آثمة أي لا تحمل «وزر» نفس «أخرى وما  
كنا معذبين» أحدا «حتى نبعث رسولا» يبين له ما يجب  
عليه.

Barang siapa berbuat sesuai dengan hidayah Allah, maka sesungguhnya dia berbuat itu untuk keselamatan dirinya) karena pahala hidayahnya itu dia sendirilah yang memetikinya (dan barang siapa yang sesat, maka sesungguhnya dia tersesat bagi kerugian dirinya sendiri) karena sesungguhnya dia sendirilah yang menanggung dosa sesatnya itu. (Dan tidak dapat menanggung) seseorang (yang berdosa) pelaku dosa; artinya ia tidak dapat menanggung (dosa) orang (lain, dan Kami tidak akan mengazab) seorang pun (sebelum Kami mengutus seorang rasul) yang menjelaskan kepadanya apa yang seharusnya ia lakukan.

Konsep tersebut senada dengan konsep yang ingin dibangun dalam kecerdasan emosional untuk membentuk karakter manusia dalam memahami diri sendiri dan orang lain, sehingga memiliki sikap yang relevan dengan tuntutan yang ada dalam Alquran dan Hadis.<sup>29</sup>

#### D. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan uraian sistematika tentang hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu yang relevan dan sudah diteliti, yang berfungsi untuk memposisikan peneliti yang sudah ada dengan penelitian yang

<sup>28</sup> Departemen Agama RI, al- Isra' ayat 15, *Al-Qur'an Terjemahan Dan Tajwid*, 2019.

<sup>29</sup> Mudarrisa, "Konsep Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Pendidikan Islam," 76.

akan dilakukan. Beberapa penelitian yang hamper relevan dengan penelitian ini, diantaranya adalah:

1. Nor Wakhidah Lutfiana (2017) dengan judul skripsi "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kecerdasan Emosional Peserta didik Kelas XI MAN 2 Kudus Tahun Ajaran 2016/2017". Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan metode penelitian eksperimental dengan menggunakan *one group pretest-posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 12 peserta didik dipilih secara purpose sampling dari 370 populasi. Pengambilan sampel sebanyak 12 peserta didik agar dalam proses pemberian treatment dalam kegiatan bimbingan kelompok berlangsung efektif dan optimal. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala kecerdasan emosional. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis deskriptif presentase dan uji hipotesis (*wilcoxon*).

Hasil penelitian menunjukkan menunjukkan bahwa dengan melakukan evaluasi akhir dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*, layanan bimbingan kelompok berpengaruh dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik. Rata-rata kecerdasan emosional peserta didik sebelum diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok berada pada kriteria sedang (59%). Setelah diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok rata-rata kecerdasan emosional peserta didik masuk dalam kriteria tinggi (76%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan dengan menggunakan taraf signifikan 5% diketahui ( $z = -3.062$ ,  $p < 0,05$ ), artinya  $H_0$  penelitian ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap kecerdasan emosional peserta didik kelas XI MAN 2 Kudus.<sup>30</sup>

2. Jurnal yang di teliti oleh Evi Zuhara, dengan judul "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Peserta didik". Penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas

---

<sup>30</sup> Nur Wahidah Lutfiani, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Kecerdasan Emosional Siswa Kelas XI Man Kudus Tahun Ajaran 2016/2017" (2017).

konseling kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan interaksi sosial peserta didik. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen dengan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian 8 peserta didik. Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan skala guttman dengan penyebaran angket.

Hasil penelitian menunjukkan teknik modeling memiliki signifikansi terhadap interaksi sosial peserta didik yang ditandai pada perubahan skor rata-rata pretest yaitu 78.1250 menjadi 97.0000 pada skor rata-rata posttest dan selisih diantara keduanya adalah 18.87500. Artinya, terjadi peningkatan pada kemampuan interaksi sosial peserta didik setelah memperoleh teknik modeling. Kesimpulan penelitian menunjukkan modeling efektif untuk meningkatkan interaksi sosial peserta didik, sehingga penelitian ini dapat dijadikan bahan rujukan bagi guru bimbingan dan konseling dalam penyusunan program layanan konseling kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan interaksi sosial peserta didik.<sup>31</sup>

3. Chairunnisya (2018) dengan judul skripsi “Pengaruh Konseling Kelompok Behavior Dengan Teknik Modeling Dalam Meningkatkan Efikasi Peserta Didik Kelas XI MAN 1 Bandar Lampung”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik. Peneliti menggunakan *pre-eksperimen design* yang digunakan *one grup pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini berfokus pada keefektifan konseling kelompok *behavior* dengan teknik *modelling* dalam meningkatkan efikasi diri peserta didik dengan teknik pengumpulan data berupa angket. Sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas XI MIA 4 yang memiliki masalah efikasi diri rendah yang berjumlah 8 peserta didik.

---

<sup>31</sup> Evi Zuhara, “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Peserta didik,” *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 6 (May 5, 2020): 41, <https://doi.org/10.22373/je.v6i1.8208>.

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa nilai  $z$  hitung kelas XI MIA 4 yaitu 2,552. Sebelum diberikan teknik *modeling* hasil pretest dapat di ketehui sebesar 674 dengan mean/rata-rata sebesar 84 masuk dalam kategori sedang, dan hasil posttest setelah diberikan treatment menggunakan teknik modeling sebesar 1135 dengan *mean*/rata-rata skor sebesar 141,87 masuk dalam kategori tinggi. Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik modeling lebih efektif dalam meningkatkan efikasi diri peserta didik.<sup>32</sup>

4. Jurnal yang ditulis oleh Susanti (2015) dengan Judul Efektivitas Teknik *Modelling* Untuk Meningkatkan Empati Mahapeserta didik Prodi BK Universitas Ahmad Dahlan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *pra-eksperiment* dengan *one group pretest-posttest* dengan pengambilan sampel melalui teknik *purposive sampling*. Sampel yang digunakan sebanyak 10 mahapeserta didik jurusan bimbingan dan konseling universitas ahmad dahlan Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala empati yang sudah teruji valid dan reliabel dan dengan menggunakan lembar observasi empati komunikatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *modeling* efektif dapat meningkatkan empati pada mahapeserta didik. Relevansi penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilaksanakan sama-sama menggunakan desain penelitian *Pre-Experimental Design* yaitu *one-group pre-test post-test*. Sama-sama menggunakan teknik *modelling* sebagai *treatment* penelitian untuk meningkatkn suatu variabel tertentu. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti kali ini bahwa penelitian diatas akan memfokuskan *treatment* untuk meningkatkan empati mahapeserta didik sedangkan pada penelitian ini peneliti akan berfokus pada peningkatan kecerdasan emosi pada

---

<sup>32</sup> Chairunnisya, “Pengaruh Konseling Kelompok Behavior Dengan Teknik Modelling Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Peserta Didik Kelas XI MAN Bandar Lampung” (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018).

remaja yang tinggal dipanti asuhan melalui treatment yang sama dengan penelitian diatas.<sup>33</sup>

5. Jurnal yang ditulis oleh Ana Dhiqfaini Sltan, Ana Fitriani, Ratna Wulandari (2003) dengan judul “Model Layanan Konseling Kelompok Islami dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa”. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan *non-Equivalent Control Group Design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan Konseling Kelompok Islami dengan Menggunakan Teknik Modeling secara signifikan dapat meningkatkan kecerdasan esmosi siswa. Pada kelompok kontrol, diperoleh peningkatan kecerdasan emosional dari siswa yang diberikan perlakuan sbesar 67,5%. Berdasarkan hal tersebut disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kecerdasan emosional pada siswa setelah mendapatkan Layanan Konseling Kelompok Islami dengan menggunakan Teknik Modeling, sehingga teknik modelling dirasa efektif untuk meningkatkan pemahaman terkait kecerdasan emosi siswa menjadi lebih optimal.<sup>34</sup>

#### E. Kerangka Berfikir

Konseling kelompok dapat digunakan untuk membantu peserta didik dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dalam tujuh bidang, yaitu: psikososial, vokasional, kognitif, fisik, seksual, moral dan efektif. Melalui konseling kelompok, pemimpin kelompok atau konselor dapat membantu menangani permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh kliennya.

Setiap individu memiliki emosi yang berbeda-beda dalam menghadapi suatu hal. Untuk mengelola emosi tentunya dengan cara membiasakan diri atau beradaptasi dengan permasalahan yang ada. Namun tak jarang keinginan dan hasil

---

<sup>33</sup> Susanti, “Efektivitas Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Empati Mahapeserta didik Prodi BK Universitas Ahmad Dahlan,” 2015.

<sup>34</sup> Ana Dhiqfaini Sultan, Ana Fitriani, and Ana Wulandari, “Model Layanan Konseling Kelompok Islami Dengan Teknik Modeling Untul Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa,” 2023 7, no. 2 (n.d.).

yang diharapkan individu tidaklah seimbang, melainkan kurangnya pengelolaan/pengaturan diri.

Lingkungan sekolah mengharapakan peserta didik memiliki karakter yang baik, berakhlak mulia, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab. Bekal utama yang dibutuhkan peserta didik adalah kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, keterampilan sosial. Kemampuan atau keterampilan tersebut disebut dengan kecerdasan emosional.

Keberhasilan peserta didik memiliki kecerdasan emosi yang baik mampu mengatur, memotivasi dirinya, mengenal emosi orang lain akan mampu mendeterminasi kecerdasan setiap orang untuk mendapatkan simpati dan dukungan serta kebersamaan dalam melaksanakannya atau mengimplementasikan sebuah ide atau cita-cita.

Dengan adanya fenomena tersebut perlu dilakukan tindakan untuk meningkatkan pengaturan emosi diri peserta didik adalah dengan melakukan kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Modeling* untuk meningkatkan kecerdasan emosional.



**Gambar 2.1**  
**Gambar Kerangka BerPikir**



**F. Hipotesis**

Berdasarkan latar belakang masalah, landasan teori, dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan, maka hipotesis penelitian yang diajukan penulis adalah: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *modeling* Dalam

Meningkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik di MTs NU Bae Kudus.

1.  $H_0 : \mu_1 = \mu_2$  : Tidak ada pengaruh signifikan konseling kelompok dengan teknik *modeling* terhadap kecerdasan emosional peserta didik di MTs NU Bae Kudus.
2.  $H_a : \mu_1 \neq \mu_2$  : Ada pengaruh signifikan konseling kelompok dengan teknik *modeling* terhadap kecerdasan emosional peserta didik di MTs NU Bae Kudus.

