

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Menurut Goleman (1995:58-59), kecerdasan emosional adalah kemampuan individu dalam mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, serta membina hubungan. Dari definisi tersebut mengandung beberapa aspek dari kecerdasan emosional yaitu sebagai berikut; (1) Mampu mengenali emosi diri sendiri; (2) Mampu mengelola emosi diri sendiri; (3) Kemampuan dalam memotivasi diri sendiri; (4) Mampu mengenali emosi orang lain; dan (5) Kemampuan dalam membina hubungan dengan orang lain. Sehingga dapat dikatakan apabila seorang individu tidak memiliki komponen dasar dan tidak mampu melaksanakan kelima aspek tersebut maka dapat dikatakan jika individu tersebut memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Kecerdasan emosional sangatlah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, tidaklah bersifat menetap, dan dapat berubah-ubah setiap saat. Oleh karena itu, peranan lingkungan terutama dari faktor orang tua pada masa kanak-kanak sangatlah berpengaruh dalam membentuk kecerdasan emosional pada anak.

Pendidikan merupakan suatu pondasi penting dalam suatu negara. Namun dengan kondisi pandemi, perlu adanya sebuah inovasi sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang timbul. Saat pandemi, prinsip yang sangat amat ditekankan oleh pemerintah dalam pelaksanaan sistem pendidikan di Indonesia adalah kesehatan dan keselamatan merupakan prioritas pertama dimana muncullah sebuah inovasi yaitu sistem belajar dari rumah. Hal ini juga selaras dan tercantum dalam Keputusan Bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, dan Menteri Dalam Negeri tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran pada Tahun Ajaran 2020/2021 dan Tahun Akademik 2020/2021 di masa Covid-19. Belajar dari rumah dilaksanakan dengan sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Dalam Undang-undang No. 20 tahun 2003 pasal 1 ayat 15, dijelaskan bahwa PJJ merupakan sistem pendidikan antara peserta didik dan pendidik tidak dalam satu tempat (terpisah). Sumber belajar yang digunakan saat kegiatan belajar berlangsung dapat melalui teknologi komunikasi, informasi, serta media lainnya. Pelaksanaan PJJ sendiri terbagi menjadi dua pendekatan, diantaranya pembelajaran jarak jauh dalam jaringan (daring) serta pembelajaran jarak jauh luar jaringan (luring). Dalam pelaksanaan PJJ, satuan sekolah dapat dengan bebas memilih pendekatan yang disesuaikan dengan karakteristik, ketersediaan, kesiapan sarana dan prasarananya (Asmuni, 2020).

Sama halnya dengan sistem pendidikan sebelumnya, semenjak pandemic covid-19 yang melanda dunia, sistem pendidikan Indonesia selama 2 tahun terakhir diadakan secara daring dan menjadi hambatan tersendiri bagi dunia pendidikan. Sebagai salah satu contoh hambatan yang dimiliki yaitu kesenjangan fasilitas penunjang pelaksanaan pembelajaran daring seperti HP dan laptop/komputer antara satu daerah dengan daerah lainnya, akses jaringan internet yang tidak merata pada daerah pelosok dan dilihat secara letak geografis masih sangat sulit untuk mendapatkan jangkauan sinyal seluler, hingga ketersediaan kuota internet yang tidak bisa dijangkau oleh seluruh lapisan masyarakat khususnya pada masyarakat kurang mampu. Namun disamping semua hambatan yang ada, terdapat satu hambatan yang sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran siswa yaitu tingkat pemahaman siswa yang tidak komprehensif. Ada banyak sekali siswa yang tidak bisa memahami penyampaian materi yang dilakukan secara daring. Banyak pembelajaran berbasis praktik yang tidak dapat dilaksanakan selama pembelajaran daring berlangsung serta pendidikan karakter yang tidak dapat diberikan oleh guru secara langsung di sekolah. Hal ini bisa menjadi permasalahan yang cukup serius sebab sudah kurang lebih 2 tahun sistem pembelajaran daring ini dilaksanakan. Waktu yang cukup lama untuk merubah pola pikir siswa dalam melaksanakan proses belajarnya di sekolah.

Semakin membaiknya situasi pandemi saat ini juga berimbas pada kebijakan dari sistem pembelajaran itu sendiri. Kemudian pada Juli 2021, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Nadiem Makarim menginformasikan bahwasannya seluruh sekolah harus sudah memulai pembelajaran secara tatap muka dengan mengikuti Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran PAUDDIKDASMEN saat masa pandemi yang telah diterbitkan oleh Kemendikbudristek dan Kemenag. Dengan adanya arahan yang ada, sistem pendidikan kembali dirombak. Perubahan proses pembelajaran secara langsung ini diharapkan mampu untuk semakin meningkatkan hasil belajar yang diraih oleh masing-masing siswa.

Namun realitanya, dalam proses belajar mengajar di sekolah masih banyak siswa yang tidak mampu meraih prestasi belajar sesuai dengan kemampuan inteligensinya. Masih banyak siswa yang terpengaruh akan dampak dari pembelajaran daring selama 2 tahun tersebut seperti siswa menjadi lebih malas, tidak mampu mengelola emosinya sendiri, tingkat kreativitasnya berkurang serta karakter yang dimilikinya sangatlah rendah. Hal ini juga selaras dengan apa yang penulis dapatkan ketika melaksanakan observasi awal pada siswa saat melaksanakan program Magang di SMP Negeri 2 Singaraja dimana hasil dari AKPD (Angket Kebutuhan Peserta Didik) yang telah dibagikan kepada total keseluruhan siswa kelas 9 sebanyak 330 siswa menggambarkan bahwa sebanyak 70% masih memiliki tingkat kecerdasan emosional yang masih rendah yang juga didukung oleh

perilaku siswa seperti yang belum bisa dalam mengidentifikasi serta mengendalikan emosinya sendiri, kemampuan dalam memotivasi diri sendiri masih sangatlah rendah, tidak mampu dalam mengenali emosi orang lain, serta kesulitan dalam membina hubungan dengan orang lain. Masih banyak siswa yang memiliki kemampuan intelektual (IQ) yang tinggi namun meraih prestasi belajar yang relatif rendah sedangkan ada juga siswa yang memiliki kemampuan intelektual (IQ) yang relatif rendah mampu meraih prestasi belajar yang relatif tinggi. Hal ini menggambarkan bahwa kemampuan intelektual (IQ) seseorang bukanlah satu-satunya faktor penentu dari keberhasilan prestasi belajar yang diraih. Berkaca dari pembelajaran jarak jauh yang dilaksanakan selama 2 tahun terakhir, ternyata kemampuan intelektual (IQ) siswa bukanlah satu-satunya penentu dalam keberhasilan belajar siswa. Siswa yang mampu mempetahankan hasil belajar dengan baik selama pembelajaran jarak jauh ternyata ialah siswa yang mampu untuk mengelola emosi dirinya sendiri atau yang bisa kita sebut dengan kecerdasan emosional.

Untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa maka diperlukan sebuah teori dan teknik konseling yang sesuai. Teori Rational Emotif Behavioral merupakan sebuah pemecahan masalah yang fokus pada ranah berpikir, menilai, memutuskan, direktif dan berurusan dengan dimensi-dimensi perasaan dibandingkan dimensi-dimensi pikiran. Konseling rational emotif behavioral memiliki tujuan untuk membantu suatu individu untuk

mengidentifikasi sistem keyakinan yang tidak rasional yang selanjutnya dimodifikasi agar menjadi lebih rasional.

Kemudian selain dengan teori Rational Emotif Behavioral, terdapat beberapa teknik yang dapat dipakai untuk menyelesaikan permasalahan rendahnya tingkat kecerdasan emosional siswa diantaranya yaitu teknik self management, teknik modeling, dan teknik reframing. Diantara teknik-teknik tersebut, teknik reframing tepat untuk digunakan. Kegiatan membingkai ulang peristiwa untuk mengubah emosi negatif menjadi positif disebut sebagai teknik *reframing*. Pada penerapannya, teknik reframing mengubah persepsi dalam menerima dan memandang sebuah emosi negatif. Dengan teknik reframing, emosi negatif yang dibalut atau dipandang dengan persepsi positif akan menghasilkan reaksi emosi yang bersifat positif. Misalkan, situasi pandemi membuat beberapa orang menganggap pandemi telah merusak kebahagiaannya sehingga cenderung merasakan emosi negatif namun apabila dibingkai atau dipandang dengan persepsi yang positif seperti ditafsirkan menjadi situasi pandemi dapat membuat kita dapat lebih mengenal diri kita sendiri sehingga reaksi emosi yang dihasilkan akan menjadi lebih positif seperti dapat merasakan kedamaian, ketenangan, dan kebahagiaan. Individu dengan kecerdasan emosional yang rendah cenderung tidak mampu memandang sebuah emosi secara positif atau memandang sesuatu yang irasional menjadi rasional.

Pengertian dari teori rational emotif behavioral dan teknik reframing sama-sama selaras dalam upaya untuk meningkatkan kecerdasan emosional yaitu untuk meningkatkan kemampuan dalam mengidentifikasi emosi pada diri sendiri, mengendalikan emosi diri sendiri, memberikan motivasi bagi diri sendiri, memahami emosi orang lain, serta berhubungan baik dengan orang lain. Oleh karena itu dengan teori konseling rational emotif behavioral dan teknik reframing sesuai untuk memperbaiki cara pandang individu terhadap emosi negatif dan mengubahnya menjadi emosi yang lebih positif sekaligus belajar untuk memandang suatu peristiwa secara rasional.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan di atas, maka dari itu penulis berupaya untuk menerapkan teori rational emotif bahavioral dengan teknik reframing pikiran untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa khususnya di SMP Negeri 2 Singaraja, selain karena penelitian serupa belum pernah dilaksanakan di sekolah ini, penulis juga menganggap kalau isu mengenai kecerdasan emosional ini merupakan salah satu isu yang harus diangkat dan lebih diperhatikan lagi di dunia pendidikan sebab dengan memiliki kecerdasan emosional yang baik, seorang individu akan mampu untuk mengelola dirinya sendiri dan berhubungan baik dengan individu lain sehingga akan mampu untuk beradaptasi dan bersaing di kehidupan sehari-hari. Untuk itu, penulis akan melaksanakan penelitian dengan judul “Efektivitas Pendekatan Konseling Rational Emotif Behavioral dengan

Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa SMP Negeri 2 Singaraja”. Dengan ini, penulis mengharapkan agar para siswa dapat selalu membangun persepsi positif dalam memandang permasalahan-permasalahan yang mereka hadapi sehingga para siswa dapat menjalankan perannya secara lebih stabil baik dalam lingkungan sekolah, sosial, ataupun masyarakat.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang timbul dalam penelitian ini, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

- 1.2.1 Rendahnya tingkat kecerdasan emosional siswa.
- 1.2.2 Siswa tidak mampu mengelola emosi diri sendiri.
- 1.2.3 Siswa memiliki kemampuan belajar yang kurang baik.
- 1.2.4 Pelaksanaan bimbingan konseling dengan berbagai teknik belum diketahui keefektivitasannya, salah satunya teori konseling rational behavioral dengan teknik reframing untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa di SMP Negeri 2 Singaraja.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Melihat luasnya permasalahan sehubungan dengan kecerdasan emosional siswa yang masih rendah dan keterbatasan waktu, materi, dana serta kemampuan peneliti menjangkaunya, maka penelitian ini terbatas pada



efektivitas pendekatan konseling rational emotif behavioral dengan teknik reframing untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa, dengan adanya hal ini, maka peneliti tertarik untuk melakukan efektivitas pendekatan konseling rational emotif behavioral dengan teknik reframing untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa di SMP Negeri 2 Singaraja.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut:

1.4.1 Apakah konseling rational emotif behavioral dengan teknik reframing efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa di SMP Negeri 2 Singaraja?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang ada, berikut merupakan tujuan dari penelitian ini, diantaranya:

1.5.1 Untuk mengetahui keefektifan dari konseling rational emotif behavioral dengan teknik reframing untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa di SMP Negeri 2 Singaraja.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, diharapkan mampu untuk menambah pengetahuan serta dapat dijadikan sebagai referensi berkaitan dengan efektivitas pendekatan rational emotif behavioral dengan teknik reframing dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa.

#### 1.6.2 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memiliki manfaat dalam menambah pengalaman serta pemahaman sehingga mampu mengembangkan efektivitas pendekatan konseling rational emotif behavioral teknik reframing untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa.

#### 1.6.3 Bagi Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan agar peserta didik mampu untuk mengetahui serta memahami pentingnya meningkatkan kecerdasan emosional pada diri siswa.

#### 1.6.4 Bagi Guru BK

Dapat digunakan oleh guru BK sebagai pedoman untuk memberikan layanan konseling yang tepat dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa serta untuk menambah pengetahuan dalam upaya memberikan layanan konseling bentuk lainnya dalam upaya meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa.

### 1.7 Produk Penelitian

Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini berupa; (1) buku panduan konseling berdasarkan teori konseling rasional emotif behavioral dengan teknik reframing untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik. Buku panduan ini dibuat dengan tujuan untuk membantu guru BK dalam memberikan layanan konseling di sekolah terutama di bidang pribadi pada siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah; (2) Hasil penelitian eksperimen ini nantinya akan diterbitkan dalam bentuk artikel berindeks scopus atau sinta sehingga hasil penelitian ini dapat bermanfaat serta dapat digunakan untuk dijadikan sebagai bahan rujukan bagi peneliti lainnya; (3) Instrumen intervensi berupa RPBK dimana RPBK digunakan sebagai instrumen intervensi pelaksanaan teori konseling rasional emotif behavioral dengan teknik reframing untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa; (4) Instrumen intervensi berupa kuesioner yang disusun dengan statement positif dan statement negatif dari sangat setuju sekali, setuju sekali, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju sekali; dan (5) HKI atau Hak Kekayaan Intelektual adalah Hak yang timbul dari hasil kemampuan intelektual manusia, untuk menghasilkan suatu karya, proses atau produk yang berguna bagi manusia. Hasil dari penelitian ini nantinya akan didaftarkan hak ciptanya di website resmi Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual Kementerian Hukum dan HAM RI.