

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Cerdas emosi terbagi menjadi dua kata, yaitu cerdas dan emosi. Cerdas adalah ketajaman berpikir (KBBI, 282). Emosi adalah menyentuh perasaan; mengharukan (KBBI, 387). Cerdas emosi cerdas yang berkenan dengan hati dan kepedulian antarsesama manusia, makhluk lain, dan alam sekitar (KBBI 2016). Cerdas emosi adalah kemampuan individu untuk belajar keterampilan praktis dalam kesadaran diri, dalam memotivasi diri, pengaturan diri, dalam berempati, dan membangun hubungan sosial (Daniel Goleman, 2001:39). Dari definisi tersebut cerdas emosi mengandung aspek-aspek yaitu; (1) kesadaran diri ; (2) memotivasi diri; (3) pengaturan diri; (4) empati diri; dan (5) membangun hubungan sosial.

Kesadaran diri adalah menjadikan (menyebabkan) sadar, menginsafkan, mengingatkan (KBBI, 1240). Kesadaran diri adalah apa yang individu rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri; memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat (Daniel Goleman 2001:513). Dari pengertian tersebut peneliti menemukan fakta positif tentang kesadaran diri di sekolah yaitu siswa bisa sadar diri untuk mengerjakan tugas sekolah, siswa yang bisa sadar diri bahwa perasaannya mempengaruhi cara belajar, kesadaran diri mengumpulkan tugas dengan tepat waktu, siswa mampu mengenali kekuatan dan kelemahan dalam pelajaran tertentu, dan siswa bersedia untuk belajar dari kesalahan atau mencari bantuan jika mendapat kesulitan dalam belajar. Namun, tidak semua siswa bisa kesadaran dirinya ada juga siswa yang melalaikan diri, fakta negatif melalaikan

diri yang ditemukan peneliti di sekolah yaitu ada beberapa siswa yang melalaikan tugas sekolah, melalaikan mengumpulkan tugas dengan tepat waktu, siswa yang melalaikan tentang kekuatan dan kelemahan dalam pelajaran tertentu, dan siswa yang tidak belajar dari kesalahan atau siswa tidak mau mencari bantuan ketika mendapat kesulitan dalam belajar; 2) Motivasi diri menurut KBBI (2008 : 973) Dorongan yang timbul pada diri individu secara sadar atau tidak untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Memotivasi diri adalah menggunakan hasrat individu yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju sasaran, membantu individu mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi (Daniel Goleman 2001:513). Menurut Hamzah B. Uno (2016:3) istilah motivasi berasal dari individu motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat. Dari pengertian tersebut peneliti menemukan fakta yang ditemukan di sekolah tentang memotivasi diri yaitu seorang siswa yang mengalami kegagalan dalam ujian meskipun merasa kecewa dia mampu memotivasi diri untuk belajar lebih keras, melihat kegagalan sebagai peluang untuk belajar, dan tetap semangat untuk mencapai tujuan akademisnya. Tidak semua siswa juga bisa memotivasi dirinya ada juga siswa yang mudah putus asa, fakta negatif yang ditemukan peneliti di sekolah, siswa yang langsung putus asa jika mendapat nilai kurang memuaskan. siswa yang belum bisa memotivasi dirinya untuk belajar lebih keras saat mendapat kegagalan dalam belajar siswa akan mudah putus asa dan kurang percaya diri; 3) Pengaturan diri adalah proses, cara, perbuatan mengatur (KBBI, 2008:1051). Pengaturan diri adalah menangani emosi individu sedemikian sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas; peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu

sasaran; mampu pulih kembali dari tekanan emosi (Daniel Goleman 2001:513). Pengaturan diri menurut Fransisca Iriani Roesmala Dewi (2019:4) adalah proses belajar peserta didik dalam mengaktifkan pikirannya (*Cognition*), perasaannya (*Affect*), dan perilaku, (*Behavior*) secara sistematis, yang diharapkan dapat mencapai tujuan khusus pendidikan. Dari pengertian tersebut peneliti menemukan fakta yang ditemukan di sekolah siswa yang memiliki pengaturan diri yaitu ada siswa yang bisa mengatur waktu dan mengelola tugas-tugasnya dengan efisien. Namun, tidak semua siswa memiliki pengaturan diri ada juga siswa yang memiliki ketidaksiplinan karna ada juga siswa belum bisa mengatur waktu untuk belajar;

4) Empati diri adalah kemampuan menghadapi perasaan dan pikiran orang lain (KBBI, 2008:388). Empati diri adalah merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam macam orang (Daniel Goleman 2001:513). Adapun fakta yang ditemukan di sekolah siswa yang memiliki empati yaitu siswa yang membantu temannya yang sedang sakit maka siswa akan membantu membawa temannya ke UKS untuk di obati, saat melihat temannya sedang kesulitan di sekolah siswa mendekati temannya dengan penuh perhatian, mendengarkan dengan baik, memberikan dukungan dan bantuan. Namun, tidak semua siswa memiliki rasa empati ada juga siswa yang mengabaikan atau menghindari teman yang sedang kesulitan atau sedang membutuhkan bantuan, hanya karena tidak mau terlibat atau tidak peduli dengan perasaan dan kondisi temannya;

5) Membina hubungan sosial adalah keadaan berhubungan, Ikatan, kontak (KBBI, 2008:530). Membina hubungan sosial yaitu menangani emosi dengan baik ketika berhubungan sosial dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial; berinteraksi dengan lancar; menggunakan keterampilan-

keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim (Daniel Goleman 2001:513). Menurut Maftuh & Bunyamin (2010:2) keterampilan sosial merupakan keterampilan yang berkaitan dengan interaksi dan komunikasi dengan orang lain. Ini meliputi kemampuan berkomunikasi secara efektif, bekerja dalam, membangun hubungan interpersonal yang baik, dan mempraktikkan etika sosial. Fakta membangun hubungan sosial yang ditemukan di sekolah yaitu siswa yang meminta izin atau permissi ke guru dan temannya jika ingin pindah tempat duduk atau ingin duduk disebelah kursi temannya, bertanya kepada teman sekelas tentang pendapat mereka dalam diskusi kelas atau proyek kelompok, menghormati pendapat teman dan berkomunikasi secara terbuka dan ramah dengan semua orang di kelas. Namun, tidak semua siswa bisa membangun hubungan sosial yang baik ada juga siswa yang mengisolasi diri, menghindari hubungan sosial, konflik sosial contoh yang ditemukan yaitu siswa yang tidak meminta izin atau sesuka hati untuk berpindah-pindah tempat duduk, menghindari atau mengisolasi diri dari interaksi dengan teman sekelas, menunjukkan sikap tidak peduli terhadap pendapat teman sekelas. Dari fakta-fakta yang ditemukan di sekolah, peneliti ingin memberikan treatment konseling, banyak teori teori konseling yang digunakan untuk mentreatment cerdas emosi dengan indikator-indikator cerdas emosi . Ada beberapa teori teori konseling yaitu teori psikoanalitik, teori humanistik, teori behavioristik, teori kognitif, teori kognitif perilaku, teori sistemik, teori naratif, teori gestalt dan lain-lain. Teori-teori konseling ini memiliki kelemahan dan kelebihan dalam interpretasi cerdas emosi . Dalam penelitian ini peneliti memilih teori konseling kognitif perilaku.

Teori konseling kognitif perilaku adalah sebuah proses untuk mentreatment cerdas emosi dengan indikator-indikator cerdas emosi, dengan tujuan, langkah-langkah, tahap, prosedur, prinsip, asas, dan skill ( Dharsana, 2014). Kognitif perilaku adalah suatu teori secara menyeluruh dan juga suatu usaha berdasarkan percobaan untuk menjelaskan prinsip dan kaidah-kaidah bagaimana tingkah laku muncul yang di yakini oleh konseli dan sebagai sebab dari munculnya perilaku baru ( Dharsana, 2014). Tujuan Kognitif perilaku,yaitu memunculkan respons yang lebih adaptif terhadap suatu situasi dengan menyesuaikan proses kognitif yang ada dan melakukan modifikasi perilaku (Westbrook 2019: 12). Dengan Langkah-langkah dan prosedur kognitif perilaku yaitu Identifikasi masalah pertama, fokus pada pencarian solusi, konseli harus mencari cara praktis yang dapat memperbaiki cara berpikir, evaluasi diri, dan terapkan solusi yang sudah ditentukan. Dengan pemahaman terhadap prinsip-prinsip terapi kognitif perilaku akan mempermudah konselor dalam memahami konsep, strategi dalam merencanakan proses teori konseling dari setiap sesi, serta penerapan teknik-teknik Teori konseling kognitif perilaku. Asas-asas teori konseling yaitu asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas keaktifan, asas kemandirian, asas kekinian, asas keterpaduan, asas keharmonisan, asas keahlian, asas tut wuri handayani dengan dan juga skill teori konseling juga jangan diperlukan disini agar mempermudah konseli. Teori konseling kognitif perilaku ini memiliki teknik teori konseling yang dapat digunakan untuk mentreatment cerdas emosi . Banyak teknik teori konseling yang digunakan dalam teori kognitif perilaku, dari sekian banyaknya teknik teori konseling kognitif perilaku peneliti memilih teknik mencontoh .

Teknik mencontoh adalah cara untuk mentreatment cerdas emosi (kedasaran diri, dalam memotivasi diri, pengaturan diri, dalam berempati, dan membangun hubungan sosial) siswa dengan prosedur, tahapan, dan tujuan. Tujuan dari teknik mencontoh yang dipakai dalam proses teori konseling ada dua, yaitu menghilangkan perilaku tertentu dan membentuk perilaku baru. Tahap-tahap dari teknik mencontoh yaitu, tahap perhatian, tahap retensi, tahap reproduksi, dan tahap motivasi. Macam-macam dari teknik mencontoh diantaranya teknik live model (penokohan nyata), symbolic model (penokohan simbolik), dan multiple model (penokohan ganda). Dalam penelitian ini sendiri, jenis teknik mencontoh yang akan digunakan adalah Symbolic model (penokohan simbolik) dimana peneliti akan menunjukkan sebuah video tentang contoh perilaku cerdas emosi yang positif dan negatif dari indikator-indikator tersebut, dimana peneliti akan membuat video tentang kesadaran diri, motivasi diri, pengaturan diri, empati, dan membangun hubungan sosial sesuai dengan fakta-fakta yang sudah ditemukan di sekolah . Teknik mencontoh ini memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan dari teknik mencontoh yaitu; 1) teori konseling bisa mengamati secara langsung seseorang yang dijadikan model baik dalam bentuk live model ataupun symbolic model; 2) mudah memahami perilaku yang ingin di ubah; 3) dapat didemonstrasikan; 4) adanya penekanan perhatian pada perilaku positif. Kekurangan dari teknik mencontoh yaitu keberhasilan dari teknik mencontoh tergantung pada persepsi konseli terhadap model dan jika model kurang bisa memerankan tingkah laku yang diharapkan, maka tujuan tingkah laku yang dapat konseli bisa jadi kurang tepat.

Layanan teori konseling kognitif perilaku dengan teknik mencontoh tersebut akan memudahkan siswa untuk lebih memahami kebutuhan masing-

masing siswa, karena cerdas emosi sangat diperlukan agar siswa dapat berpikir positif pada saat proses belajar di sekolah maupun di luar sekolah. Cerdas emosi yang harus dimiliki siswa adalah memiliki kesadaran diri, motivasi, pengaturan diri, empati, dan kecakapan dalam membina hubungan sosial. Untuk membantu siswa selalu berpikir positif sehingga dapat mempengaruhi belajar siswa, seperti dapat membuat siswa menjadi lebih tertarik dan termotivasi saat belajar.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa cerdas emosi adalah salah satu faktor yang penting yang harus dimiliki siswa untuk memiliki cerdas emosi yang lebih baik di sekolah, dari hasil wawancara oleh guru bk di kelas VIII yang memiliki cerdas emosi yang rendah penyebabnya yaitu kesalahan berpikir, kurangnya pemahaman tentang emosi, kurangnya perhatian terhadap kebutuhan emosi siswa, siswa belum memahami pentingnya memiliki cerdas emosi, siswa belum tahu dampak yang akan terjadi jika siswa tidak memiliki cerdas emosi dan belum ada yang memberikan layanan teori konseling kognitif perilaku untuk meningkatkan cerdas emosi oleh guru bk. Oleh karena itu, peneliti termotivasi untuk melakukan kegiatan “Efektivitas Teori konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Mencontoh Untuk Meningkatkan Cerdas emosi Siswa Di SMP Negeri 6 Singaraja” adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh cerdas emosi siswa di SMP Negeri 6 Singaraja.

### **1.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat teridentifikasi permasalahan sebagai berikut :

- 1.1.1 Siswa yang belum memiliki kesadaran diri, memotivasi diri, pengaturan diri, empati dan membangun hubungan sosial
- 1.1.2 Siswa kurang mengerti terhadap cerdas emosi sendiri.
- 1.1.3 Belum diterapkan teknik mencontoh dalam teori konseling kognitif perilaku untuk meningkatkan cerdas emosi siswa Di SMP Negeri 6 Singaraja.

## **1.2 Pembatas masalah**

Mengingat luasnya yang terdapat pada identifikasi masalah, agar penelitian ini lebih terarah, maka diperlukan pembatasan masalah dalam penelitian adapun yang dikaji ialah Efektivitas Teori konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Mencontoh Untuk Meningkatkan Cerdas emosi Siswa di SMP Negeri 6 Singaraja.

## **1.3 Rumusan Masalah.**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ditetapkan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

- 1.3.1 Apakah teori konseling kognitif perilaku dengan teknik mencontoh evektif meningkatkan cerdas emosi pada siswa di SMP Negeri 6 Singaraja? \

## **1.4 Tujuan Penelitian.**

Berdasarkan pada rumusan masalah yang dipaparkan diatas, penelitian ini mempunyai tujuan yang hendak dicapai yaitu :

- 1.4.1 Untuk mengetahui teori konseling kognitif perilaku dengan teknik mencontoh, apakah evektif untuk meningkatkan cerdas emosi siswa Di SMP Negeri 6 Singaraja.

## 1.5 Manfaat Penelitian.

### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Dengan terlaksananya penelitian ini, besar harapan penulis bisa membuat meningkatkan cerdas emosi siswa sehingga siswa memiliki cerdas emosi yang sudah ditetapkan.

### 1.5.2 Manfaat Praktis

#### a. Bagi Siswa

Peneliti ini bermanfaat untuk meningkatkan cerdas emosi siswa sehingga siswa mampu dalam meningkatkan cerdas emosionalnya di sekolah maupun di luar sekolah.

#### b. Bagi guru BK

Bagi Guru BK yang berada di sekolah dengan adanya pelaksanaan penelitian ini maka dapat dijadikan pedoman untuk memudahkan peserta didik dalam meningkatkan cerdas emosi siswa.

#### c. Bagi peneliti.

Dapat menambah pengalaman dan keterampilan cara meningkatkan cerdas emosi siswa melalui pemberian teori konseling kognitif perilaku dengan teknik mencontoh .

## 1.6 Produk Penelitian

Hasil dari penelitian ini mencakup beberapa produk, yaitu: (1) skripsi sebagai output penelitian, (2) instrumen intervensi berupa RPBK yang digunakan dalam penerapan teori konseling kognitif perilaku dengan teknik mencontoh untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa, (3) kuesioner yang telah teruji

validitasnya dan terdiri dari butir positif serta negatif, (4) hasil penelitian eksperimen yang disusun dalam bentuk artikel dan dipublikasikan pada jurnal terindeks Scopus atau Sinta, serta (5) Hak Kekayaan Intelektual (HKI) yang telah resmi terdaftar dan dilindungi hukum sebagai hasil kreativitas penulis selama proses penelitian.

