

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cerdas emosi adalah kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain (Goleman, 1999). Dari definisi tersebut dapat dipetik tiga indikator cerdas emosi yaitu: 1) mengenal perasaan, 2) memotivasi diri, dan 3) mengelola emosi. Ahli lain menyatakan bahwa cerdas emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi dan memahaminya, mengelola emosi dan mengekspresikan emosi dengan tepat (Suryaningsih, dkk, 2024). Dari definisi tersebut dapat dipetik satu indikator, yaitu: 1) mengelola emosi. Selanjutnya di definisikan juga oleh ahli lain cerdas emosi adalah kemampuan individu untuk memahami, mengelola, mengekspresikan emosi dengan baik, serta mampu mengenali dan memahami emosi diri dan orang lain (Doho, 2023). Dari definisi tersebut dapat dipetik dua indikator, yaitu: 1) mengekspresikan emosi dengan baik, 2) mengenal perasaan.

Pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa cerdas emosi adalah potensi individu untuk mengenali perasaan baik itu pada diri sendiri dan orang lain, potensi untuk memotivasi diri, dan potensi untuk mengelola emosi dengan baik dan dalam hubungan sosial. Dari definisi tersebut maka dapat dipetik tiga indikator dari cerdas emosi, yaitu: 1) mengenal perasaan, 2) memotivasi diri, dan 3) mengelola emosi.

Indikator pertama adalah mengenal perasaan. Mengenal berasal dari kata kenal yang adalah tahu atau mengerti, sedangkan perasaan adalah rasa atau keadaan batin (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2025). Mengenal perasaan adalah kemampuan individu dalam mengerti dengan baik perasaan yang sedang dialaminya atau orang lain. Dalam konteks siswa, mengenal perasaan adalah kemampuan untuk mengetahui dan memahami keadaan batin atau emosi yang dirasakan dalam dirinya maupun orang lain. Mengenal perasaan berarti siswa mampu sadar terhadap perasaan yang muncul, kemampuan mengidentifikasi jenis emosi, serta memahami penyebab dan dampak dari perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Jika ada siswa yang mengenal perasaan, maka ada pula siswa yang asing perasaan. Asing memiliki arti aneh; tidak biasa, belum biasa; kaku (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2025). Dalam hal ini, asing perasaan yaitu suatu keadaan ketika siswa mengalami tidak terbiasaan atau keanehan terhadap emosi yang dirasakan sehingga siswa tampak kaku, kurang peka, atau mengalami kesulitan dalam mengenali dan memahami perasaan diri sendiri maupun orang lain. Dari pengertian tersebut peneliti menemukan fakta positif mengenai mengenal perasaan, yaitu siswa dapat mengidentifikasi dan tahu mengenai emosi yang sedang di alami, siswa mengetahui alasan mengapa dia merasakan emosi tersebut, dan siswa mau menghibur teman yang sedang sedih. Terdapat pula fakta negatif dari siswa yang asing perasaan, yaitu siswa yang bingung pada perasaannya, siswa tidak mampu mengidentifikasi dan tidak tahu mengenai emosi yang sedang di alami, siswa tidak mengetahui alasan mengapa ia mengalami emosi tertentu, dan siswa enggan untuk menghibur teman yang sedang sedih. Dalam konteks pendidikan, fenomena

yang umum dijumpai adalah adanya siswa yang mampu mengenali perasaan yang dialaminya, misalnya menyadari rasa kecewa ketika memperoleh hasil belajar yang kurang memuaskan dan mampu mengungkapkan perasaan tersebut secara tepat. Sebaliknya, terdapat pula siswa yang menunjukkan kesulitan dalam mengenali perasaannya atau asing perasaan, yang tampak dari perilaku mudah tersinggung, meluapkan emosi secara berlebihan, atau kebingungan ketika diminta menjelaskan apa yang dirasakannya. Kondisi ini menunjukkan variasi kemampuan mengenali perasaan pada siswa dan relevan dengan konsep cerdas emosi sebagaimana dikemukakan oleh Goleman (2018).

Indikator kedua adalah memotivasi diri. Motivasi adalah dorongan; usaha yang timbul pada diri seseorang (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2025). Memotivasi diri adalah kemampuan individu dalam menumbuhkan dan mengelola dorongan internal untuk melakukan usaha tertentu. Memotivasi diri ditunjukkan melalui inisiatif untuk belajar, ketekunan siswa dalam menyelesaikan tugas, serta kemampuan siswa dalam mempertahankan semangat dalam mencapai tujuan meskipun menghadapi berbagai hambatan. Jika ada siswa yang dapat memotivasi diri maka terdapat juga siswa yang putus asa. Putus asa memiliki arti habis; hilang harapan (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2025). Dalam konteks ini, putus asa adalah keadaan ketika siswa mengalami hilangnya harapan dan keyakinan terhadap kemungkinan keberhasilan. Putus asa pada siswa tercermin dari menurunnya motivasi belajar, kecenderungan untuk menyerah kepada tugas dan tantangan yang ada, serta rendahnya keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya. Dari pengertian tersebut peneliti menemukan fakta positif mengenai memotivasi diri, yaitu siswa dapat menyelesaikan tugas tepat waktu,

siswa dapat menyesuaikan diri dalam kelompok belajar baru, selalu berpikir positif, berusaha tidak takut pada kegagalan, dan memiliki inisiatif dalam pembelajaran. Terdapat pula fakta negatif dari siswa yang putus asa, yaitu tidak menyelesaikan tugas tepat waktu, sering berpikir negatif, tidak dapat menyesuaikan diri pada lingkungannya, takut pada kegagalan yang belum tentu terjadi, dan tidak berinisiatif pada setiap pelajaran atau pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya. Fenomena lain yang lazim ditemui di sekolah adalah perbedaan kemampuan siswa dalam memotivasi diri. Sebagian siswa mampu menetapkan tujuan belajar, tetap berusaha meskipun menghadapi kesulitan, serta menunjukkan ketekunan dalam menyelesaikan tugas akademik. Namun, tidak sedikit pula siswa yang mudah menyerah, menunda tugas, atau kehilangan semangat belajar ketika menghadapi hambatan. Perbedaan perilaku tersebut mencerminkan tingkat kemampuan memotivasi diri yang beragam, yang merupakan salah satu aspek penting dari cerdas emosi (Goleman, 2018).

Indikator ketiga adalah mengelola emosi. Mengelola adalah mengendalikan; mengurus, sedangkan emosi adalah luapan perasaan; reaksi psikologis dan fisiologis (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2025). Mengelola emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan, mengatur, dan menyalurkan reaksi emosional secara tepat. Pada siswa, kemampuan ini ditunjukkan melalui kontrol terhadap emosi, kemampuan mengekspresikan perasaan secara adaptif, serta siswa mampu menyesuaikan respons emosional sesuai dengan tuntutan situasi. Jika ada siswa yang mengelola emosi, maka ada siswa yang justru membiarkan emosi. Membiarkan memiliki arti tidak menghiraukan; tidak memelihara baik-baik, emosi memiliki arti luapan perasaan; reaksi psikologis dan fisiologis (Badan

Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2025). Membiarkan emosi adalah kondisi dimana seseorang tidak menghiraukan dan tidak mengendalikan reaksi emosional yang muncul, baik secara psikologis maupun fisiologis. Pada siswa, membiarkan emosi ditunjukkan dengan kurangnya kontrol kepada emosi, kecenderungan dalam bereaksi secara impulsif, serta ketidakmampuan dalam menyelesaikan respons emosional dengan situasi yang dihadapi. Dari pengertian tersebut peneliti menemukan fakta positif mengenai mengelola emosi, yaitu siswa mampu menyampaikan perasaannya dengan tepat, siswa bisa mengelola rasa gugup ketika hendak ujian, siswa menghindari berdebat ketika emosinya sedang tinggi, dan siswa dapat menyalurkan emosinya dengan tepat seperti melakukan aktivitas yang menyenangkan. Terdapat pula fakta negatif siswa yang membiarkan emosinya, seperti tidak mampu menyampaikan perasaannya dengan tepat, tidak bisa mengelola rasa gugupnya, siswa tetap berdebat walaupun emosinya tinggi sehingga menimbulkan pertengkaran, dan siswa tidak bisa menyalurkan emosinya dengan tepat sehingga berdampak negatif pada diri dan orang lain. Dalam kehidupan sekolah sehari-hari, siswa juga menunjukkan perbedaan dalam kemampuan mengelola emosi. Siswa dengan kemampuan pengelolaan emosi yang baik cenderung mampu menenangkan diri ketika mengalami konflik dengan teman sebaya atau tekanan akademik, serta mengekspresikan emosi secara lebih terkendali. Sebaliknya, siswa dengan kemampuan pengelolaan emosi yang rendah sering kali menunjukkan perilaku meledak-ledak, agresif, atau menarik diri ketika menghadapi situasi yang menimbulkan emosi negatif. Fenomena ini sejalan dengan pandangan bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan komponen utama dalam cerdas emosi (Goleman, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Singaraja, diperoleh informasi bahwa berdasarkan pengalaman guru BK dalam memberikan layanan dan melakukan pengamatan terhadap seluruh siswa kelas X yang terdiri atas kelas X.A sampai X.K dengan jumlah 378 siswa, diperkirakan sekitar 46% siswa mengalami kebingungan dalam mengenali perasaan, sekitar 41% menunjukkan kecenderungan putus asa, dan sekitar 40% cenderung membiarkan emosinya tanpa kendali. Persentase tersebut merupakan estimasi profesional guru BK yang disampaikan pada saat wawancara berdasarkan hasil observasi terhadap seluruh siswa kelas X, bukan merupakan hasil pengukuran kuantitatif maupun hasil penelitian pada kelas eksperimen. Data tersebut digunakan sebagai informasi awal untuk menggambarkan kondisi lapangan yang melatarbelakangi penelitian ini. Guru BK menyampaikan bahwa hal ini disebabkan oleh proses transisi yang dialami siswa saat memasuki jenjang pendidikan baru, yakni dari SMP ke SMA. Selain mengalami masa transisi dari SMP ke SMA, siswa kelas X juga berada pada tahap perkembangan remaja yang pada fase ini, kemampuan cerdas emosi siswa belum berkembang secara optimal dan stabil karena remaja masih berada dalam proses belajar memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Akibatnya, tidak semua siswa memiliki tingkat cerdas emosi yang tinggi. Sebagian siswa telah mampu mengenali dan mengelola emosinya dengan baik, namun sebagian lainnya masih menunjukkan kesulitan dalam memahami perasaan, mengendalikan emosi, serta memotivasi dirinya ketika menghadapi berbagai tuntutan perkembangan.

Kondisi tersebut menjadikan remaja, khususnya siswa kelas X, sebagai kelompok yang memerlukan dukungan untuk mengembangkan cerdas emosi

secara lebih optimal. Para siswa harus beradaptasi dengan lingkungan dan teman baru, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan perilaku yang lebih sesuai di jenjang yang lebih tinggi. Dalam wawancara tersebut, guru BK menjelaskan bahwa beberapa bentuk masalah emosi yang tampak pada siswa kelas X antara lain adalah kebingungan dalam mengidentifikasi perasaan, perasaan putus asa, serta ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi. Selain itu, berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, diketahui bahwa berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan cerdas emosi siswa. Upaya tersebut antara lain melalui layanan informasi, layanan bimbingan klasikal, pemberian nasihat secara individu, serta kegiatan diskusi yang berkaitan dengan pengelolaan emosi dan hubungan sosial. Namun, meskipun berbagai layanan tersebut telah diberikan, masih ditemukan siswa yang mengalami kesulitan dalam mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Selain itu, berdasarkan informasi yang diperoleh dari guru Bimbingan dan Konseling, pendekatan konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru belum pernah diterapkan sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan cerdas emosi siswa. Oleh karena itu, pendekatan tersebut dipandang perlu untuk diteliti sebagai alternatif intervensi dalam membantu meningkatkan cerdas emosi siswa.

Dari fakta-fakta tersebut di atas menunjukkan urgensi dari penelitian ini yaitu didasarkan pada kenyataan bahwa masih banyak siswa, khususnya siswa SMA yang pada penelitian ini yang mengalami keasingan pada perasaannya, mudah merasa putus asa, dan membiarkan emosinya tidak terurus. Hal ini akan berdampak pada relasi sosial siswa, prestasi belajar, dan kesehatan mental siswa secara keseluruhan. Sementara itu, sekolah sering kali lebih fokus pada

pencapaian akademik. Padahal pencapaian emosional yang baik juga turut menjadi hal yang penting bagi kehidupan siswa. Oleh karena itu, siswa dengan tingkat cerdas emosi yang rendah perlu mendapatkan perhatian dan penanganan khusus agar proses belajar, baik di sekolah maupun di rumah, dapat berlangsung lebih optimal. Keberadaan bimbingan konseling di dunia pendidikan, khususnya di jenjang sekolah menengah atas maupun kejuruan, sangat penting untuk membantu siswa menghadapi berbagai permasalahan hidup, mengembangkan potensi diri, dan menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya, baik dari segi emosional maupun intelektual, sebelum memasuki tahap kedewasaan. Cerdas emosi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan memahami dan merasakan emosi, tetapi juga tercermin dalam cara individu mengekspresikan dan mengelola emosi dalam bentuk perilaku. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku dipandang relevan untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan cerdas emosi secara adaptif. Dari fakta-fakta yang telah di temukan di sekolah dan juga data yang telah diperoleh peneliti tertarik dan termotivasi untuk melakukan penelitian untuk meningkatkan cerdas emosi siswa melalui konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru. Dan diharapkan konseling tersebut dapat efektif untuk meningkatkan cerdas emosi dari siswa.

Konseling kognitif perilaku adalah proses untuk melakukan *treatment* dengan menggunakan prosedur, tujuan, prinsip, pandangan terhadap manusia, fungsi, asas, teknik, serta *skill* konseling terhadap cerdas emosi (Dharsana, 2018).

Pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa prosedur adalah tahap kegiatan untuk menyelesaikan suatu aktivitas (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2025). Prosedur pada konseling kognitif perilaku yaitu dilakukan dengan

assessment dan identifikasi masalah, membangun hubungan konseling yang baik, penerapan tujuan dari konseling, pelaksanaan intervensi kognitif dan perilaku, serta evaluasi dan tindak lanjut (Beck, 2011). Dalam konteks penelitian ini, prosedur konseling kognitif perilaku tersebut diarahkan untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola pengalaman emosional secara lebih adaptif, sehingga mendukung peningkatan cerdas emosi dalam kehidupan akademik dan sosial.

Tujuan adalah arah (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2025). Pada penelitian ini tujuan dari kognitif perilaku adalah untuk memberikan kelegaan terhadap gejala psikologis yang dialami individu, membantu menyelesaikan masalah utama yang sedang dihadapi, serta membekali individu dengan keterampilan-keterampilan psikologis yang berguna untuk mencegah kekambuhan di masa depan (Beck, 2011). Dalam kaitannya dengan variabel cerdas emosi, tujuan konseling kognitif perilaku diarahkan untuk membantu siswa mengenali, memahami, dan mengubah pola pikir yang kurang tepat terkait pengalaman emosional yang dialaminya. Konseling kognitif perilaku bertujuan agar siswa mampu mengenali perasaan yang muncul dalam dirinya, memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, mengembangkan cara berpikir yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi emosional, meningkatkan kemampuan memotivasi diri, khususnya dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial di lingkungan sekolah, serta meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi secara lebih sehat dan terkontrol.

Prinsip adalah dasar, kebenaran yang menjadi pokok dasar dalam berpikir atau bertindak (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2025). Dalam

penelitian ini, prinsip konseling kognitif perilaku yaitu didasarkan pada formulasi kasus yang disesuaikan secara individual, menekankan pentingnya hubungan kerja yang kolaboratif antara konselor dan konseli, konseli secara aktif terlibat, dirancang untuk membantu konseli mencapai tujuan tertentu yang telah disepakati bersama, berfokus pada masa kini, bersifat edukatif, berlangsung pada waktu yang terbatas, terstruktur, membantu konseli mengidentifikasi pikiran difungsional dan menggantinya dengan pola pikir realistis, menggunakan berbagai teknik untuk perubahan.

Pandangan terhadap manusia adalah cara seseorang melihat, menilai, atau memahami manusia sebagai makhluk berakal dan memiliki karakteristik tertentu (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2025). Konseling kognitif perilaku memandang manusia sebagai makhluk rasional yang mampu belajar, berpikir, dan mengubah diri sendiri, memiliki kapasitas untuk mengevaluasi pikiran dan keyakinan mereka, serta merekonstruksinya menjadi lebih adaptif, respons emosional dan perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh cara mereka menafsirkan suatu kejadian, bukan semata oleh kejadian itu sendiri (Beck, 2011).

Fungsi adalah kegunaan suatu hal (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2025). Dalam penelitian ini, fungsi dari konseling kognitif perilaku adalah sebagai layanan bantuan yang membantu siswa memahami pengalaman emosionalnya secara lebih rasional dan objektif. Fungsi ini memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatis yang kurang tepat terkait perasaan yang dialaminya, sehingga siswa tidak lagi terjebak pada interpretasi emosional yang keliru.

Asas adalah hukum dasar atau dasar; sesuatu yang menjadi tumpuan berpikir atau berpendapat (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2025). Menurut Prayitno (dalam Fiah, 2014), asas dalam melaksanakan kognitif perilaku adalah asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kegiatan, asas kemandirian, asas kekinian, asas kedinamisan, asas keterpaduan, asas kenormatifan, asas keahlian, asas alih tangan kasus, dan asas tut wuri handayani.

Skill dari konseling yang perlu dimiliki oleh konselor dalam melaksanakan konseling kognitif perilaku, yaitu *Multiculture From and Culture, Attending Behavioral, Client Observation Skill, Open and Close Question, Encourage, Reflection of Feeling, Reflection of Meaning, Focusing Clie, Problemother, "we" Interviewer, Cultural/Environmental, Influencing Skills, Confrontation, Incogruity, Skill Sequencing and Structuring the Interview*, dan *Personal and Theory Counseling Skill Integration* Dharsana (dalam Dharsana & Umam, 2024).

Konseling kognitif perilaku memiliki banyak teknik yang bisa diterapkan kepada siswa untuk melihat efektivitasnya terhadap cerdas emosi. Namun, peneliti memilih teknik yang peneliti anggap sesuai digunakan untuk melihat efektivitasnya untuk meningkatkan cerdas emosi siswa di sekolah, yaitu teknik meniru. Meniru adalah memerhatikan dengan baik

Teknik meniru adalah proses untuk melakukan *treatment* dengan menggunakan prosedur, tujuan, prinsip, pandangan terhadap manusia, fungsi, asas, teknik, serta *skill* konseling terhadap cerdas emosi. Teknik meniru merupakan salah satu metode yang berasal dari teori pembelajaran sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura. Bandura (2001) mendefinisikan meniru adalah bagian dari proses pembelajaran observasional (*observational learning*), di

mana individu memperoleh perilaku baru melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain. Bandura menegaskan bahwa meniru adalah kemampuan universal yang dimiliki manusia dan berperan penting dalam pembentukan perilaku. Dalam konteks penelitian ini, teknik meniru dipandang relevan untuk membantu siswa mempelajari perilaku emosional yang positif melalui pengamatan, sehingga mendukung kemampuan mengenali perasaan, memotivasi diri, dan mengelola emosi sebagai bagian dari cerdas emosi.

Pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa prosedur adalah tahap kegiatan untuk menyelesaikan suatu aktivitas (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2025). Prosedur dari teknik meniru yaitu dengan memerhatikan atau mengamati apa yang harus dipelajari pada model yang diberikan yang dalam penelitian ini menggunakan *symbolic model*, dimana peneliti akan menunjukkan sebuah video mengenai contoh perilaku cerdas emosi yang positif dan negatif dari indikator cerdas emosi. Setelah tahap memerhatikan selesai maka konseli akan diminta untuk mempraktikkan dan meniru tingkah laku yang ditampilkan.

Tujuan adalah arah (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2025). Tujuan dari teknik meniru dalam variabel cerdas emosi adalah membantu siswa meningkatkan cerdas emosi melalui pembelajaran perilaku emosional yang adaptif. Melalui pengamatan terhadap model perilaku yang ditampilkan, siswa diharapkan mampu mengenali perasaan yang dialami dirinya dan orang lain, menumbuhkan motivasi diri melalui contoh perilaku positif, serta mempelajari cara mengelola emosi secara tepat dalam berbagai situasi sosial dan akademik.

Prinsip adalah dasar, kebenaran yang menjadi pokok dasar dalam berpikir atau bertindak (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2025). Dalam

penelitian ini, prinsip dari teknik meniru adalah pembelajaran dapat diperoleh baik melalui pengalaman langsung maupun tidak langsung, salah satunya dengan mengamati perilaku orang lain beserta konsekuensinya, beberapa keterampilan sosial tertentu dapat dihilangkan melalui pengamatan terhadap orang lain yang mendekati objek atau situasi yang ditakuti tanpa mengalami dampak yang menakutkan dari tindakannya, pengendalian diri dipelajari melalui pengamatan atas model yang dikenai hukuman, status kehormatan model sangat berarti, dan prosedur meniru dapat menggunakan berbagai teknik dasar modifikasi perilaku (Hikmawati, 2021)

Pandangan terhadap manusia adalah cara seseorang melihat, menilai, atau memahami manusia sebagai makhluk berakal dan memiliki karakteristik tertentu (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2025). Konseling kognitif perilaku memandang manusia sebagai makhluk rasional yang mampu belajar, berpikir, dan mengubah diri sendiri, memiliki kapasitas untuk mengevaluasi pikiran dan keyakinan mereka, serta merekonstruksinya menjadi lebih adaptif, respons emosional dan perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh cara mereka menafsirkan suatu kejadian, bukan semata oleh kejadian itu sendiri (Beck, 2011).

Fungsi adalah kegunaan suatu hal (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2025). Dalam penelitian ini, fungsi dari teknik meniru (Gunarsa, 2004) adalah pengambilan respons maupun keterampilan baru dan memperlihatkannya dalam tingkah lakunya setelah memadukan apa yang sudah diperoleh dari pengamatannya dengan pola tingkah laku baru, hilangnya respons takut setelah melihat model melakukan sesuatu yang mungkin menimbulkan rasa takut pada konseli, tidak berakibat buruk bahkan berakibat positif, dan melalui pengamatan

terhadap tokoh, seseorang akan terdorong untuk melakukan sesuatu yang mungkin saja sudah diketahui ataupun dipelajari dan tidak ada hambatan.

Asas adalah hukum dasar atau dasar; sesuatu yang menjadi tumpuan berpikir atau berpendapat (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2025). Menurut Prayitno (dalam Fiah, 2014), asas dalam melaksanakan kognitif perilaku dengan teknik meniru adalah asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kegiatan, asas kemandirian, asas kekinian, asas kedinamisan, asas keterpaduan, asas kenormatifan, asas keahlian, asas alih tangan kasus, dan asas tut wuri handayani.

Skill dari konseling yang perlu dimiliki oleh konselor dalam melaksanakan konseling kognitif perilaku, yaitu *Multiculture From and Culture, Attending Behavioral, Client Observation Skill, Open and Close Question, Encourage, Reflection of Feeling, Reflection of Meaning, Focusing Clie, Problemother, "we" Interviewer, Cultural/Environmental, Influencing Skills, Confrontation, Incogruity, Skill Sequencing and Structuring the Interview*, dan *Personal and Theory Counseling Skill Integration* Dharsana (dalam Dharsana & Umam, 2024).

Dalam kaitannya dengan cerdas emosi, maka layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru yang dilakukan oleh peneliti diharapkan dapat mengatasi pikiran maupun persepsi kurang tepat yang dialami oleh siswa dalam meningkatkan cerdas emosi, sehingga memiliki dampak pada berkurangnya perilaku cerdas emosi rendah siswa. Layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru ini akan memudahkan siswa untuk dapat lebih memahami kebutuhan dari tiap siswa karena cerdas emosi sangatlah diperlukan agar siswa

bisa memiliki pikiran yang positif pada saat proses belajar disekolah bahkan diluar sekolah.

Berdasarkan penelitian terdahulu, diketahui bahwa konseling kognitif perilaku dengan teknik *modeling* efektif digunakan untuk membantu perkembangan peserta didik. Penelitian Karyani dan Dharsana (2018) menunjukkan efektivitas konseling kognitif perilaku dengan teknik *modeling* dalam meningkatkan motivasi berprestasi siswa. Sementara itu, penelitian Jenni Bangun (2024) menunjukkan bahwa konseling kognitif perilaku dengan teknik *modeling* efektif meningkatkan cerdas emosi siswa SMP. Selain itu, penelitian I Putu Widi Widana Yasa (2023) menunjukkan bahwa teknik *modeling* dapat digunakan untuk meningkatkan disiplin siswa. Meskipun demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Penelitian yang berfokus pada peningkatan cerdas emosi masih relatif terbatas, khususnya pada jenjang SMA. Selain itu, penelitian yang secara khusus menguji efektivitas konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru (*modeling*) berbasis *symbolic model* melalui metode eksperimen pada siswa SMA masih jarang ditemukan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas teori konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru dalam meningkatkan cerdas emosi siswa SMA Negeri 1 Singaraja.

Berdasarkan hasil dari pemaparan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa mengenal perasaan, memotivasi diri, dan mengelola emosi adalah indikator yang sangat penting dan harus dimiliki oleh siswa untuk memiliki cerdas emosi yang lebih baik. Oleh karena itu, peneliti tertarik dan termotivasi untuk melakukan penelitian untuk meningkatkan cerdas emosi siswa yang berjudul: "Efektivitas

Teori Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Meniru untuk Meningkatkan Cerdas Emosi Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Singaraja”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan deskripsi latar belakang tersebut di atas, maka dapat teridentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Masih terdapat siswa yang memiliki cerdas emosi rendah seperti bingung perasaan, putus asa, dan membiarkan emosinya.
- 2) Teknik meniru dan konseling kognitif perilaku belum banyak diterapkan untuk meningkatkan cerdas emosi siswa.

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya yang terdapat pada identifikasi masalah agar penelitian bisa dilakukan dengan fokus dan juga terarah sesuai dengan pokok masalah, maka batasan masalah dalam penelitian ini berfokus pada efektivitas konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru untuk meningkatkan cerdas emosi dengan indikator-indikatornya, yaitu mengenal perasaan, memotivasi diri, dan mengelola emosi.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan pembatasan masalah tersebut, maka di dapat perumusan masalah, sebagai berikut: Bagaimana efektivitas konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru untuk meningkatkan cerdas emosi siswa kelas X di SMA Negeri 1 Singaraja?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah diuraikan tersebut, maka tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu untuk dapat mengetahui efektivitas konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru untuk meningkatkan cerdas emosi siswa di SMA Negeri 1 Singaraja.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat yang bisa di dapat dari penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1) Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menambah serta memperluas temuan-temuan dalam bidang bimbingan dan konseling berkaitan dengan penerapan konseling kognitif perilaku dan teknik meniru untuk meningkatkan cerdas emosi siswa SMA.

2) Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini memiliki manfaat untuk menambah perspektif dan pengetahuan dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan penerapan teori konseling kognitif perilaku dan teknik meniru untuk meningkatkan cerdas emosi siswa.

b. Bagi Guru BK

Penelitian ini mempunyai manfaat di dalam menambah wawasan dan juga mempermudah guru BK ketika menerapkan konseling kognitif perilaku dan teknik meniru untuk meningkatkan cerdas emosi siswa.

c. Bagi Siswa

Siswa mampu memahami dan juga mengerti mengenai dampak negatif yang akan terjadi sebab adanya perilaku cerdas emosi rendah dan diharapkan juga dapat meningkatkan cerdas emosi diri.

1.7 Produk Penelitian

Adapun beberapa produk penelitian ini berupa: 1) Hasil penelitian yang berjenis eksperimen berbentuk skripsi. 2) Instrumen intervensi berupa RPBK yang akan digunakan dalam penerapan konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru untuk meningkatkan cerdas emosi, 3) penelitian eksperimen yang menghasilkan artikel dan diunggah di jurnal dengan indeks Scopus atau Sinta, 4) kuesioner sebagai instrumen yang sudah teruji validitasnya dan memuat item positif serta negatif, 5) HKI (Hak Kekayaan Intelektual).

