

**KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*
(REBT) DENGAN NILAI *TAFAKKUR* UNTUK MENINGKATKAN
KECERDASAN EMOSIONAL
(Studi Eksperimen pada Remaja Putra Panti Asuhan Darul Ihsan,
Muhammadiyah Prambanan Yogyakarta)**



**Oleh:
Syamsul Hadi, S.Kom.I
NIM: 1420410079**

TESIS

**Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Magister Dalam Studi Pendidikan Islam
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam**

**YOGYAKARTA
2016**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syamsul Hadi, S.Kom.I.
NIM : 1420410079
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 13 Mei 2016

Saya yang menyatakan,



Syamsul Hadi, S.Kom.I.
NIM: 1420410079

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syamsul Hadi, S.Kom.I.
NIM : 1420410079
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 13 Mei 2016

Saya yang menyatakan,



Syamsul Hadi, S.Kom.I.
NIM: 1420410079

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Direktur Program Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu'alaikumwr. wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Nilai Tafakur Untuk Meningkatkan Kecerdasan emosional. (Studi Eksperimen pada Remaja Putra Panti Asuhan Darul Ihsan, Muhammadiyah Prambanan Yogyakarta)

Yang ditulis oleh:

Nama : Syamsul Hadi, S.Kom.I.
NIM : 1420410079
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Magister Studi Islam.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 13 Mei 2016

Pembimbing



Dr. Nurjannah, M.Si.
NIP: 19600310 198703 2 001



KEMENTERIAN AGAMA
PASCASARJANA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PENGESAHAN

Tesis berjudul : KONSELING KELOMPOK RATIONAL *EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)* DENGAN NILAI TEFAKKUR UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL (Studi Eksperimen pada Remaja Putra Panti Asuhan Darul Ihsan Muhammadiyah Prambanan Yogyakarta)

Nama : Syamsul Hadi

NIM : 1420410079

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : Pendidikan Islam


Konsentrasi : Pendidikan Bimbingan dan Konseling Islam

Tanggal Ujian : 03 Juni 2016

telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan Islam (M.Pd.I.)

Yogyakarta, 10 Juni 2016

Direktur,


Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D.
NIP. 19711207 199503 1 002

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI
UJIAN TESIS**

Tesis berjudul : KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)* DENGAN NILAI TEFAKKUR UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL (Studi Eksperimen pada Remaja Putra Panti Asuhan Darul Ihsan Muhammadiyah Prambanan Yogyakarta)

Nama : Syamsul Hadi
NIM : 1420410079
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Pendidikan Bimbingan dan Konseling Islam

telah disetujui tim penguji ujian munaqasyah

Ketua Sidang Ujian/Penguji: Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.

Pembimbing/Penguji : Dr. Nurjannah, M.Si

Penguji : Dr. Nurus Sa'adah, Psi., M.Psi.

()
()
()

diuji di Yogyakarta pada tanggal 03 Juni 2016

Waktu : 08.00 wib.

Hasil/Nilai : 89,33/A-

Predikat : Dengan Pujian/Sangat Memuaskan/Memuaskan

MOTTO

من اراد الدنيا فعليه بالعلم، ومن اراد الآخرة فعليه بالعلم، و من ارادهما فعليه بالعلم

“Barang siapa menginginkan dunia maka hendaklah berilmu.

Barang siapa yang menginginkan akhirat, maka hendaklah dengan ilmu.

Dan barang siapa yang menginginkan keduanya, maka hendaklah dengan ilmu.”

(Imam Syafi’i)

PERSEMBAHAN

Karya Saya Ini Saya Persembahkan Kepada Almamaterku Program

Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,

Keluargaku Tercinta,

Sahabat-sahabat, dan Para Pejuang Penuntut Ilmu.



ABSTRAK

Syamsul Hadi (2016), **“Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dengan Nilai Tafakkur Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional, (Studi Eksperimen pada Remaja Putra Panti Asuhan Darul Ihsan, Muhammadiyah Prambanan Yogyakarta).”** Tesis, Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Prodi Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan Dan Konseling Islam.

Penelitian ini berangkat dari kasus kekerasan yang marak terjadi di lingkungan remaja, yang didapatkan dari beberapa media serta pengamatan langsung terhadap subjek penelitian. Beberapa kasus yang terjadi, jika diidentifikasi secara lebih mendalam, perilaku menyimpang tersebut disebabkan karena rendahnya kecerdasan emosional pada individu. Menurut Goleman individu yang baik kecerdasan emosinya adalah yang mampu untuk mengelola emosinya. Maka perlu adanya upaya untuk meningkatkan kecerdasan emosional. Secara teoritis kecerdasan emosional dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling kelompok REBT dengan nilai Tafakkur. Hal ini kemudian perlu dilakukan uji secara empiris dengan menggunakan desain penelitian eksperimen untuk menguji efektifitas konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan nilai Tafakkur untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Remaja Putra Panti Asuhan Darul Ihsan Prambanan Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan *quasi eksperimen design* dengan melibatkan 14 remaja panti asuhan, yang kemudian terbagi menjadi dua kelompok yakni 7 remaja masuk kelompok eksperimen dan 7 remaja masuk kelompok kontrol. Dalam pelaksanaan treatment, intervensi dilakukan selama lima kali pertemuan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa *Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Nilai Tafakkur Efektif untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Remaja Putra Panti Asuhan Darul Ihsan Muhammadiyah Prambanan, dimana nilai Z adalah -2,371 dengan taraf signifikansi yaitu $p=0,018$ yang berarti $0,01 < p < 0,05$, dimana terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Peningkatan hasil *pretest* dan *posttest* ditunjukkan pula dengan perhitungan hasil Mean dari keduanya yaitu 99,86 untuk rata-rata skor *pretest* dan 109,00 untuk rata-rata hasil *posttest*. Dari hasil analisis pula diketahui bahwa kecerdasan emosi pada subjek meningkat pada beberapa aspek yaitu pada aspek mengelola emosi, motivasi diri, membangun hubungan sosial, dan empati. Sedangkan untuk aspek mengenali emosi secara tidak langsung juga turut meningkat. Hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan subjek pada aspek mengelola emosi, yang kemudian secara otomatis subjek akan melewati tahap mengenali emosi sebelum mampu mengelola emosi.

Kata kunci: Konseling Kelompok REBT, *Tafakkur*, dan Kecerdasan Emosional.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH Swt. yang dengan rahmat, hidayah dan inayah-Nya tesis ini bisa terselesaikan sebagaimana yang diinginkan. Shalawat dan salam selalu tercurahkan buat sang pencerah yang membawa cahaya keimanan Islam dan sekaligus sebagai figur anggun yang patut dijadikan sebagai panutan umat, yakni Nabi Muhammad Saw. Dengan iringan sholawat:

Selanjutnya, penulis menyadari bahwa tesis ini dapat terselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak, maka dari itu penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih, penghargaan dan juga penghormatan begitu tinggi kepada :

1. Prof. Drs. KH. Yudian Wahyudi, M.A., Ph.D., selaku rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Noorhaidi Hasan, M.A, M.Phil, Ph.D., selaku Direktur Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ro'fah, BSW., M.A., Ph.D. selaku koordinator Program Magister Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Dr. Nurjannah, M.Si., selaku pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan dan koreksi dengan penuh kesabaran sampai tesis ini bisa terselesaikan.
5. Segenap Dosen Prodi Pendidikan Islam konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, yang telah memberikan dan mengajarkan ilmu yang bermanfaat dan berguna bagi penulis untuk tugas dan tanggung jawab selanjutnya. Begitu juga kepada seluruh karyawan dan petugas Perpustakaan Pusat dan perpustakaan Pascasarjana UIN Suka. Keramahan dan profesionalisme yang selalu dijunjung dalam melayani kami menjadi ladang amal di sisi Allah Swt.
6. Tak terlupakan, terimakasihku buat kedua orangtuaku, yang tercinta Umiku Hj.Nurnaingsih dan Bapakku H.Ahmad Bukhari semoga selalu diberikan kesehatan, iman dan Islam yang kuat untuk bisa menjalankan segala aktivitas dengan baik dan diridhai Allah Swt.

7. Buat adikku Iswati Nahwa yang sangat banyak membantuku selama study di Jogja, perhatian yang diberikanya akan selalu ku ingat. Buat keponakanku tercinta Robihan Assauri, kamu adalah sumber tawa, canda dan senyumanku selama berada di negeri rantau ini. Cerita tentangmu selalu membuatku rindu untuk pulang dan berkumpul bersama keluarga tercinta. Dan terakhir buat adikku tersayang Azhar Hariadi, terimakasih buat semua dukunganmu.
8. Teman-teman kelas BKI, kebersamaan, semangat, canda tawa, motivasi dan inspirasi kalian sangat berharga. Begitu juga dengan cerita-cerita yang kita buat bersama, semua itu akan menjadi kenangan yang akan aku ceritakan ketika aku kembali ke kampung halaman. Sampai jumpa di masa depan.
9. Terakhir kepada semua sahabat semeton sasak Lombok seperjuangan di Yogyakarta, kebersamaan menjadi anak rantau ilmu di daerah orang lain akan menjadi cerita dan kenangan yang akan selalu aku ingat. Semoga persahabatan ini akan selalu terjalin sampai masa depan.

Penulis sangat menyadari bahwa tesis yang ada di hadapan pembaca ini sangat jauh dari kata sempurna. Karena bagaimanapun manusia memiliki sisi lemah dan keterbatasan. Oleh sebab itu, saran dan kritik yang konstruktif sangat penulis harapkan dari para pembaca dan para pemburu ilmu demi melengkapi dan sebagai bahan evaluasi selanjutnya.

Akhirnya semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan Tesis ini dan semoga Tesis ini dapat memberikan manfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 13 Mei 2016
Penulis,

Syamsul Hadi, S.Kom.I.
NIM: 1420410079

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi yang dipakai dalam penyusunan tesis ini Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor: 157/1987:

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
	Alf	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
	ba'	b	be
	ta'	t	te
	S a'		es (dengan titik di atas)
	jim	j	je
	h{a		ha (dengan titik di bawah)
	kha	kh	ka dan ha
	dal	d	de
	z al		zet (dengan titik di atas)
	ra'	r	er
	zai	z	zet
	sin	s	es
	syin	sy	es dan ye
	s}ad		es (dengan titik di bawah)
	d{ad		de (dengan titik di bawah)
	t{a'		te (dengan titik di bawah)
	z{a		zet (dengan titik di bawah)
	'ain	'	koma terbalik di atas
	gain	g	ge
	fa'	f	ef

qaf	q	qi
kaf	k	ka
lam	l	el
mim	m	em
num	n	en
wawu	w	w
ha'	h	ha
hamzah	,	apostrof
ya'	Y	ye

B. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* ditulis rangkap

متعددة عدة	Ditulis Ditulis	Muta addidah 'iddah
---------------	--------------------	------------------------

C. Ta' marbutah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis h

حكمة علة	Ditulis Ditulis	Hikmah 'illah
-------------	--------------------	------------------

2. Bila diikuti dengan kata sandang 'al' serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h.

كرامة الاولياء	Ditulis	Kar mah al-auliy '
----------------	---------	--------------------

3. Bila ta' marbutah hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah dan damah ditulis atau h.

زكاة الفطر	Ditulis	Zak h al-fi ri
------------	---------	----------------

D. Vokal Pendek

-----	fathah	Ditulis	a
-----	kasrah	Ditulis	i
-----	dammah		u

E. Vokal Panjang

1	Fathah+alif جَاهِلِيَّة	ditulis	
		ditulis	j hiliyyah
2	Fathah+ya' mati تَنْسِي	ditulis	a>
		ditulis	tans
3	Kasrah+ya' mati كَرِيم	ditulis	kar m
4	Dammah + wawu mati فُرُوض	ditulis	fur d

F. Vokal Rangkap

1	Fathah+ya' mati بَيْنَكُمْ	ditulis	Ai
		ditulis	bainakum
2	Fathah+wawu mati قَوْل	ditulis	au
		ditulis	qaulun

G. Vokal pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أَنْتُمْ	Ditulis	a'antum
أَعِدَّتْ	ditulis	u iddat
لَنْ شَكَرْتُمْ	ditulis	la'in syakartum

H. Kata Sandang Alif+ Lam

- Bila diikuti Hurup Qomariyah

القرآن	Ditulis	al-Qur'an
القياس	Ditulis	al-Qiy s

b. Bila diikuti Huruf Syamsiyah ditulis dengan menggunakan huruf l (el).

السماء	Ditulis	al-Sam '
الشمس	Ditulis	Al-Syams

I. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisannya.

ذوي	Ditulis	aw al-fur d
الفروض	Ditulis	I 'alimat
إذا علمت		

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
NOTA DINAS	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	x
KATA PENGANTAR	xiv
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	14
C. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian	15
D. Kajian Pustaka	15
E. Sistematika Pembahasan	19
BAB II TINJAUAN TEORITIS	20
A. Kecerdasan Emosional	20
1. Definisi Kecerdasan Emosional	23
2. Aspek Kecerdasan Emosional	26
3. Ciri Khusus Kecerdasan Emosional	29
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecerdasan Emosional	31

B. <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	40
1. Pengertian dan Sejarah REBT	40
2. Pandangan Terhadap Manusia	43
3. Konsep Dasar REBT	44
4. Konseling Kelompok REBT	51
5. Teori ABC Konseling REBT	53
6. Peran dan Fungsi Konselor Dalam Konseling REBT	59
7. Tahap dan Teknik Konseling REBT	61
C. Tafakkur	63
1. Pengertian Tafakkur	63
2. Konsep Dasar Tafakkur	67
3. Fase-Fase Perwujudan Tafakkur	68
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tafakkur	70
5. Obyek Tafakkur	72
a. Dimensi Akal	72
b. Penciptaan Alam Semesta	73
c. Panca Indera	75
6. Tujuan Tafakkur	76
D. Hubungan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) dengan Nilai Tafakkur untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional	79
1. REBT dan Tafakkur	79
2. Kecerdasan Emosional, REBT dengan Tafakkur	80
E. Hipotesis	84
BAB III METODE PENELITIAN	85
A. Jenis Penelitian	85
B. Desain Penelitian	85
C. Variable Penelitian	86
D. Definisi Operasional Variable Penelitian	88

E. Subjek	88
F. Teknik Pengumpulan Data	89
G. Manipulasi Eksperimen	90
H. Pengukuran	93
I. Prosedur Penelitian	95
J. Validitas dan Reliabilitas	96
K. Analisis Data	97
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	98
A. Hasil <i>Try Out</i> Modul	98
B. Hasil <i>Try Out</i> Skala Kecerdasan Emosional.....	100
1. Validitas Skala Kecerdasan Emosional	100
2. Reliabilitas Skala Kecerdasan Emosional	102
C. Hasil Uji Hipotesis	103
D. Data Observasi	105
E. Data Wawancara	109
F. Data <i>Self Report</i>	114
G. Data Dokumentasi	117
H. Pembahasan	126
BAB V PENUTUP	137
A. Kesimpulan	137
B. Saran	138
DAFTAR PUSTAKA	141
LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Gambaran Secara Umum Pelaksanaan Treatment

Tabel 2. *Blue Print* Skala Kecerdasan Emosional

Tabel 3. Kategori Skor Jawaban

Tabel 4. Daftar Sebaran Item Shahih

Tabel 5. Skore Hasil *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok Eksperimen



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Modul Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Nilai Tafakkur Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional
- Lampiran 2. Skala Kecerdasan Emosional
- Lampiran 3. Kontrak konseling
- Lampiran 4. Cognitive teknik
- Lampiran 5. *Form Disputing Irrational Beliefs (DIBS)*
- Lampiran 6. Form *Refrenting*
- Lampiran 7. Fase Tadlawuk
- Lampiran 8. Emotive teknik
- Lampiran 9. Syuhud
- Lampiran 10. Behavioral Teknik
- Lampiran 11. *Self Raport*
- Lampiran 13. Pedoman Wawancara Kepada Pengurus Panti Asuhan
- Lampiran 14. Pedoman Wawancara Kepada Penghuni Panti Yang Tidak Mengikuti Treatment
- Lampiran 15. Form analisis Film *Vertical Limit*
- Lampiran 16. Pedoman observasi pertemuan III
- Lampiran 17. Pedoman observasi pertemuan IV

Lampiran 18. Pedoman observasi pertemuan V

Lampiran 19. *Out put* Uji Coba Skala Kecerdasan Emosional

Lampiran 20. *Out put* Uji Coba Skala Kecerdasan Emosional Valid

Lampiran 21. *Out put* Uji Reliabilitas Shoheh

Lampiran 22. *Out put wilcoxon* Kelompok Eksperimen

Lampiran 23. *Out put wilcoxon* Kelompok Kontrol

Lampiran 24. *Out put wilcoxon* Kelompok Eksperimen Per-Aspek

Lampiran 25. Tim Observer

Lampiran 26. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian

Surat Bukti Penelitian

Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya agar memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, Bangsa dan Negara.¹ Melalui pendidikan peserta didik mulai dikenalkan dengan berbagai macam pengetahuan, dibekali dengan pengalaman-pengalaman baru. Dengan menggunakan pemikiran dan pemberdayaan kemampuan yang dimilikinya. Dan pendidikan juga sebagai suatu wadah untuk “pengembangan potensi positif anak didik dalam segala aspeknya seperti intelektual, moral, sosial dan emosional”².

Pendidikan merupakan esensi terpenting bagi kemajuan peradaban manusia. Melalui dunia pendidikan akan lahir para generasi penerus bangsa yang cakap dan mampu bersaing. Pendidikan juga sebagai wadah belajar dan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh setiap peserta didik. Konsep dalam pendidikan dikemas dalam kurikulum dan standar yang sudah ditentukan, hal

¹ Undang-Undang RI. No. 20 tahun 2003 tentang System Pendidikan Nasional, pasal 1.

² Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling* (Dalam Teori Dan Praktik), (Jakarta, Kencana, 2013), hlm. 16.

tersebut dilakukan agar setiap jenjang pendidikan yang dilalui oleh peserta didik mencapai tujuan yang diharapkan.

Tujuan pendidikan di Indonesia tertulis pada undang-undang Republik Indonesia (UURI) nomor 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional beserta peraturan-peraturan pemerintah yang bertalian dengan pendidikan. Dalam peraturan pemerintah Republik Indonesia nomor 19 tahun 2005 tentang standar Nasional Pendidikan pasal 26 ayat 3 disebutkan standar kelulusan pada satuan pendidikan menengah kejuruan bertujuan untuk meningkatkan:³

1. Kecerdasan
2. Pengetahuan
3. Kepribadian
4. Akhlak mulia
5. Keterampilan untuk hidup mandiri
6. Mengikuti pendidikan lebih lanjut sesuai dengan kejuruannya.

Hal yang pertama ingin dikembangkan ialah kecerdasan. Kecerdasan akan membawa setiap individu pada sebuah keadaan yang berbeda, sebuah titik terang yang akan membimbingnya untuk menyelesaikan setiap tugas dalam hidup. Pengetahuan, sebagai pendukung pembentukan pribadi yang cakap. Akhlak mulia, sebagai sebuah sikap ciri khas yang ditunjukkan dalam bergaul dan menjalin relasi

³ Made Pidarta, *Landasan Kependidikan, Stimulus Ilmu Pendidikan Bercorak Indonesia*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), hlm. 13.

dilingkungan tempat tinggal. Keterampilan, akan membawa individu pada sebuah ruang yang menjadikannya siap dalam setiap situasi dan kemungkinan yang dihadapi. Dan semua itu haruslah terus menerus diasah agar individu bisa mencapai pada suatu tingkatan, yakni *insan kamil*. Namun, fokus dalam penelitian ini ialah kecerdasan, sebuah kecerdasan yang bisa dikembangkan dalam setiap diri seseorang, yakni kecerdasan emosional.

Kecerdasan merupakan sebuah kapasitas yang bisa dimiliki oleh setiap individu. Kecerdasan akan menjadi sesuatu yang begitu dibanggakan oleh setiap orang yang memahami apa itu kecerdasan. Dunia pendidikan dan akademik misalnya, menjadi ajang yang paling tepat untuk mengembangkan satu dimensi yang begitu unik ini, yakni kecerdasan. Definisi kecerdasan memiliki dimensi yang sangat luas, tidak terbatas pada satu atau dua definisi saja, hal itu dikarenakan manusia merupakan makhluk yang paling sempurna dimuka bumi ini. Dalam fiman-Nya: (Q.S. At-Tiin: 95 : 4) yakni:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿١﴾

Artinya: Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.⁴

Manusia memiliki anugerah yang begitu dahsyat, yakni akal. Akal yang meliputi otak kemudian difungsikan oleh manusia untuk berpikir. Namun, tidak

⁴ Mohamad Taufiq, *Qur'an in word ver.* 1.3, (Q.S. At-Tiin: 95 : 4).

sampai disitu saja, “otak tersusun dari kumpulan neuron, dimana neuron merupakan sel saraf panjang seperti kawat yang mengantarkan pesan-pesan listrik lewat sistem saraf dan otak”.⁵ Semua sel-sel yang di dalam otak manusia bekerja terus menerus dan sementara itu manusia akan berpikir, merasakan, menciptakan imajinasi dan bermimpi. Walaupun tidak semua orang bisa dan mampu menggunakan perangkat yang maha dahsyat ini, yakni otak.

Definisi singkat tentang kecerdasan diungkapkan oleh Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan di dalam bukunya yakni, “*intelligence* adalah semua kapasitas manusia untuk belajar dan semua kapasitas manusia untuk menyelesaikan masalah”.⁶ Kecerdasan bisa dijadikan sebagai keterampilan dan setiap manusia memiliki potensi untuk mengembangkannya.

Terkait dengan hal ini, yang menjadi focus sasaran peneliti ialah remaja yang masih duduk di Sekolah Menengah Atas (SMA). Suatu populasi yang memiliki kecenderungan untuk melakukan semua kemauan tanpa pertimbangan yang panjang. Pemberitaan di media kerap kali menampilkan berbagai macam tindakan-tindakan tidak bermoral seperti pada kasus tawuran antar pelajar di Bekasi, Jawa Barat yang menewaskan pelajar karena bacokan senjata tajam dikepala. Tawuran ini dipicu lantaran salah satu kelompok meminta uang, tetapi

⁵ Pangakalan Ide, *Menyeimbangkan Otak Kiri Dan Otak Kanan*, Seri Tune Up (Jakarta: Gramedia: 2009) hlm. 20.

⁶ Syamsu Yusuf L.N. dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan Dan Konseling* (Bandung: Rosda Karya, 2012), Hlm. 226.

tidak diberikan oleh kelompok yang menjadi korban.⁷ Pikiran irasional dan emosi yang tidak terkendali, bisa menjadi penyebab hal tersebut. Permasalahan-permasalahan seputar remaja masih sangat banyak dan bisa ditemukan diberbagai media. Suguhan media akhir-akhir ini banyak sekali menyajikan tentang kemerosotan moral para remaja Tanah Air.

Emosi dan pikiran merupakan perpaduan sempurna untuk menciptakan perilaku, baik itu perilaku yang positif maupun negative. Perilaku negative yang muncul pada dasarnya disebabkan oleh adanya pikiran irasional yang menguasai diri seseorang yang tidak disertai dengan pengelolaan emosi yang baik. Tidak adanya pengelolaan emosi yang baik, menunjukkan rendahnya kecerdasan emosional pada individu.

Daniel Goleman di dalam bukunya mengungkapkan bahwasanya semua emosi, merupakan dorongan untuk bertindak. Akar kata *emosi* adalah *movere*, kata kerja bahasa latin yang berarti “mengerakkan atau bergerak”, ditambah awalan “e” untuk memberi arti “bergerak menjauh”, menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi.⁸ Goleman juga menyinggung hal yang berkaitan dengan IQ, anggapan bahwa IQ merupakan kunci penentu keberhasilan seseorang. Namun, terkadang kenyataannya dalam beberapa kasus,

⁷ Suara Pembaharuan, *Tawuran antar Pelajar, Satu Tewas dibacok*, sumber www.sp.beritasatu.com, diakses tanggal 4 Januari 2016, pukul 15.45 WIB.

⁸ Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, Cetakan Keduapuluh (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015), hlm. 7.

justru berbanding terbalik. Seperti halnya orang yang memiliki IQ tinggi tertinggal oleh orang yang memiliki IQ rendah dalam raihan kesuksesan.

Salah satu bentuk kecerdasan yang dalam satu dekade terakhir ini sempat menyita perhatian publik yakni kecerdasan emosi atau “*emotional intelligence*”. Kecerdasan emosional memiliki dimensi begitu luas dan memasuki hampir setiap konteks kehidupan manusia. Hal tersebut terbukti dari berbagai riset yang terus dilakukan oleh para ilmuwan dalam berbagai bidang. “Kecerdasan emosional yang mencakup pengendalian diri, semangat dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri”.⁹ Melalui kecerdasan ini, manusia mampu memanfaatkan potensi intelektual yang dimilikinya secara produktif. Dengan menghadirkan kecerdasan di dalam emosi seseorang akan berdampak pada mengendalikan setiap respon yang diterima dari luar dan dalam diri. Mampu memberikan respon positif terhadap lingkungan, memandang optimis setiap rintangan yang dihadapi, menjadikan hidup lebih mudah ketika pemahaman kognitif dibawa dan diolah ke wilayah perasaan.

Penelitian dalam bidang *emotional intelligence* telah banyak dilakukan oleh para ilmuwan dan pemikir yang tertarik dengan kecerdasan yang satu ini. Sebagai bukti bahwa telah banyak penelitian yang dilakukan yakni, banyaknya alat-alat tes uji untuk mengetahui tingkat *emotional intelligence* seseorang. Jurnal yang dipublikasikan Jeffrey M. Conte yang melakukan tinjauan ulang beberapa jenis tes EI yang

⁹ Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, hlm. Xiii.

sering digunakan seperti, “ECI (*emotional competency inventori*), Bar-On *Emotional Quotient Inventory*, MEIS, dan MSCEIT”.¹⁰ Yang kesemua ini merupakan bukti perkembangan kecerdasan emosional dan memiliki peran yang penting dalam membimbing kehidupan manusia.

Sebuah riset yang dilakukan di bawah ini yang mengaitkan antara kecerdasan emosional dengan kepuasan di dalam hidup. Sebuah riset yang dilakukan oleh “Benjamin Palmer dkk” dan dipublikasikan oleh Peter Lang AG.¹¹ Risetnya mencoba menghubungkan beberapa tes uji EI untuk bisa menemuka korelasi dari setiap tes uji yang digunakan. Tujuan yang ingin dicapai adalah membantu individu untuk mendapatkan kepuasan di dalam hidup. Hasil dari riset tersebut menunjukkan bahwa EI memiliki peran sebagai *support* dalam membantu manusia untuk mencapai kepuasan di dalam hidup.

Manusia sebagai makhluk sosial yang setiap harinya selalu melakukan interaksi dengan orang lain, pastinya akan menimbulkan sebuah sikap, baik itu senang, marah, sedih dan beberapa ekspresi lainnya. Namun yang menjadi permasalahannya ialah terkadang seseorang sulit bahkan tidak bisa menyelaraskan antara emosi dan cara untuk mengekspresikannya. Hal tersebut disebabkan oleh banyak hal misalnya saja, tidak memahami perilaku sosial, memiliki rasa empati yang rendah, sulit bergaul, sukar membangun hubungan dalam kelompoknya,

¹⁰ Jeffrey M. Conte, *A Review and Critique of Emotional Intelligence Measures*, Source: *Journal of Organizational Behavior*, Vol. 26, No. 4 (Jun., 2005), pp. 433-440.

¹¹ Peter Lang AG, *Emotional Intelligence And Life Satisfaction*, *Journal. Counterpoints*, Vol. 366, *Emotional Intelligence On Educational And Positive Psychology* 2008, pp. 133-143.

kesadaran diri yang rendah, dan beberapa kepribadian yang tidak difahami dengan baik.

Seperti kasus yang terjadi di lingkungan panti asuhan Darul Ihsan. Beberapa permasalahan terkait dengan anak asuh disampaikan oleh pengurus pada saat wawancara. Adapun dari hasil wawancara dengan pengurus panti adalah sebagai berikut:

“beberapa anak asuh yang berasal dari wilayah timur seperti membuat *gap-gap* dan kelompok-kelompok sesuai dengan daerahnya. Terutama bagi mereka yang berasal dari wilayah timur secara ucapan cenderung keras dan menggunakan nada tinggi. Yang terkadang menimbulkan konflik ketika mereka dipertemukan dalam satu aktivitas bersama, seperti saat olahraga bersama.”¹²

Dari hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa beberapa anak asuh, kurang mampu dalam mengelola emosinya. Sehingga konflik antar kelompok tidak dapat dihindarkan. Menurut Goleman, salah satu karakteristik individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik adalah individu yang mampu mengelola emosinya.¹³ Jika beberapa anak asuh yang terlibat konflik mampu untuk mengelola emosinya maka konflik serupa dapat dihindari. Kemudian yang menjadi hal penting dalam hal ini adalah bagaimana cara meningkatkan kecerdasan emosional bagi mereka?

¹² Wawancara dengan Muhammad Jasron, Pengurus dan Pengasuh Asrama Putra Panti Asuhan Darul Ihsan, Muhammadiyah Yogyakarta, tanggal 5 Januari 2016.

¹³ Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, hlm. 56-57.

Selain itu informasi dari pengurus asrama, peneliti juga mendapatkan informasi dari beberapa anak penghuni panti. Adapun hasil wawancara dari penghuni panti yang setiap harinya selalu bertemu dalam berbagai aktivitas, hasil wawancara sebagai berikut: *“Di Asrama kerap terjadi kasus bulliying beberapa ada yang dibuli sepanjang waktu Mas. Dan biasanya yang di bulli adalah anak-anak kecil.”*¹⁴

Selain itu, sumber lain yang juga anak asrama memberikan informasi terkait kejadian lain yang pernah terjadi di panti:

*“dulu pernah ada kasus kehilangan mas, dan pencurinya kita temukan terus dipukuli mas sama anak-anak di asrama. Dan besoknya anak itu ga pulang ke asrama sampe sekarang.”*¹⁵

Dari hasil wawancara di atas menunjukkan bahwasanya beberapa anak panti yang terlibat dalam perkelahian tersebut untuk memukuli anak yang tertangkap mencuri, tidak memiliki sikap management konflik yang baik serta kurang rasa empatinya sehingga beberapa penghuni panti khususnya mereka yang remaja tega untuk membuli anak-anak yang lebih kecil. Rasa empati dan management konflik merupakan salah satu bagian dari kecerdasan emosi oleh Goleman. Sehingga dalam hal ini perlu sekiranya dilakukan peningkatan kecerdasan emosi agar kejadian serupa dapat diminimalisir.

¹⁴ Wawancara dengan X salah satu penghuni Asrama Putra Panti Asuhan Darul Ihsan Muhammadiyah Yogyakarta, tanggal 6 Januari 2016.

¹⁵ Wawancara dengan Y salah satu penghuni Asrama Putra Panti Asuhan Darul Ihsan Muhammadiyah Yogyakarta, tanggal 6 Januari 2016.

Dalam perkembangan kecerdasan emosional ditemukan bahwa manusia memiliki dua jenis pikiran, yang masing-masing dikembangkan oleh para ahlinya. Goleman dalam bukunya menyebutkan “tindakan pikiran emosional dan dengan tindakan pikiran rasional”.¹⁶ Yang artinya bahwa manusia memiliki dua pikiran, satu untuk berpikir dan satu untuk merasa. Paul Ekman, kepala Human Interaction Laboratory Di University Of California, San Francisco, dan Seymour Epstein ahli psikologi klinis di University Of Masachusetts, adalah dua ilmuwan yang memberikan model ilmiah untuk otak emosional.¹⁷

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan konseling *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Nilai Taffakur. Dimana pendekatan ini merupakan formula yang akan disusun peneliti dengan penggabungan konseling REBT dengan Nilai Tafakkur. Pendekatan ini dipilih peneliti sebagai acuan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Konseling REBT adalah pendekatan *behavior cognitive* yang menekankan antara keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran.¹⁸ Kecenderungan manusia untuk berfikir rasional dan irasional merupakan salah satu sifat manusia. REBT juga merupakan “pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar

¹⁶ Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, hlm. 11.

¹⁷ *Ibid*, hlm. 414.

¹⁸ Gantina Komalasari et. al, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2014), hlm. 201.

membiarkan pikiran emosionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.¹⁹

REBT menjadi pendekatan yang begitu ideal dalam penelitian ini. Dasar filosofis dan juga asumsinya terhadap manusia begitu relevan dengan tema besar yang menjadi tujuan dalam penelitian ini. REBT juga menyebutkan ada “dua nilai eksplisit dalam pilosofi *rasional behavior therapy* yang biasanya dipegang oleh individu namun tidak sering diverbalkan, yakni: (1) nilai untuk bertahan hidup (*survive*), dan (2) nilai kesenangan (*enjoyment*)”.²⁰ Hal pokok inilah yang dianggap sebagai tujuan manusia dalam eksistensinya.

Landasan pilosofi REBT tentang manusia tergambar dalam *quotation* dari Epictetus: “*Men are disturbed not by things, but by the views which they take of them*”.²¹ (manusia terganggu bukan karena sesuatu, tetapi pandangan terhadap sesuatu). Hal tersebut mengindikasikan bahwa, manusia memiliki kuasa atas dirinya untuk membawa pikiran dan perasaannya pada sebuah titik tertentu.

REBT mempunyai pandangan terhadap manusia bahwa kognitif atau proses berpikir mampu menciptakan gangguan emosional dalam diri individu. Pandangan terhadap manusia ini diasumsikan bahwa manusia didominasi oleh

¹⁹ *Ibid*, hlm. 202.

²⁰ Gantina Komalasari et.al, *Teori Dan Teknik Konseling*, hlm. 204.

²¹ Kaslow Patterson, *Comprehensive Handbook Of Psychotherapy*, volume 2, Cognitive-Behavioral Approaches, (Canada: John Willey & Sons, Inc, 2002), hlm. 475.

sistem berpikir dan sistem perasaan, semua hal tersebut selalu terhubung dengan psikis individu.

Selanjutnya Tafakkur yakni sebuah nilai yang dimiliki Islam. Makna Tafakkur berarti “memikirkan dan merenungkan”. Kata ini berasal dari kata *fakkara*, *yufakkiru*, *tafakkuran*, yang seakar dengan kata *fikr* atau “pikiran/renungan”.²² Tafakkur dalam Islam memiliki makna yang sangat luas dan tak terbatas. Tafakkur yang dalam arti sederhananya yakni berpikir, memungkinkan manusia untuk berpikir tentang segala hal yang ia sukai. Namun, tafakkur memiliki konsepnya sendiri, misalkan saja tafakkur akan segala ciptaan Allah, hakekat kejadian manusia, penciptaan alam, tujuan hidup di dunia ini, dan sebagainya.

REBT dengan nilai Tafakkur selain dianggap tepat dari sisi keterkaitan teori untuk meningkatkan kecerdasan emosi, kedua pendekatan tersebut dianggap tepat dalam penelitian karena subjek dalam penelitian ini adalah remaja usia 15-20 tahun, dimana menurut Jean Piaget individu pada usia 11 tahun dan seterusnya telah menempuh perkembangan kognitif pada tahap pra operasional formal, dimana pada tahap ini individu telah mampu mengembangkan kemampuan penalaran abstrak dan imajinasi. Dan hal tersebut memungkinkan bagi remaja untuk mampu melewati dunia realitas yang kongkret menuju dunia kemungkinan,

²² Mudhofir Abdullah, *Mukjizat Tafakkur*, Cara Sukses Merengkuh Kebahagiaan Dan Puncak Spiritualitas, (Yogyakarta: Teras, 2012), hlm. 1.

serta untuk beroperasi secara logis pada simbol dan informasi yang tidak selalu mengacu pada objek dan peristiwa yang ada di dunia nyata. Pada tahap ini, individu telah mampu menciptakan ide-ide baru dan kemudian mampu untuk mengaplikasikan ide tersebut. Selain itu, pada tahap ini individu telah mampu fokus pada pernyataan verbal dan mengevaluasi validitas berdasarkan logika mereka, tanpa memuat petunjuk pada dunia nyata. Individu pada tahap ini mampu untuk berfikir seperti orang dewasa serta mampu untuk memikirkan masa depannya.²³

Utami Munandar dalam Nancy Indah Mawarni, dkk. yakni seorang ahli konsep kreativitas menyatakan bahwa proses tafakur mencakup sisi pikir, emosi dan persepsi seseorang. Ia mencakup segala kegiatan psikologis, kognitif dan spiritual. Tafakur memanfaatkan segala fasilitas pengetahuan yang digunakan manusia dalam proses berpikir.²⁴ Pernyataan di atas merupakan salah satu landasan dasar peneliti menggunakan nilai Tafakkur sebagai teori untuk meningkatkan kecerdasan emosional remaja putra panti asuhan.

Kecerdasan emosional pada remaja pada dasarnya dipengaruhi oleh beberapa factor salah satunya adalah factor religiusitas dimana berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lufiana Harnany Utami pada tahun 2015

²³ Soetjiningsih dan IG.N Gde. Ranuh, *Tumbuh Kembang Anak Edisi 2*, (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2013), hlm. 20-21.

²⁴ Nancy Indah Mawarni, dkk. *Dinamika Psikologis Tafakur Pada Anggota Thariqah Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyyah Di Pondok Pesantren Futuhiyyah, Mranggen, Demak*, Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol.3 No. 2, Desember 2006, hlm. 53.

menyatakan bahwa hasil dari penelitian ini adalah salah satu upaya untuk mengembangkan kecerdasan spiritual siswa adalah dengan Tafakkur yaitu dengan merenungi segala ciptaan Allah termasuk dirinya sendiri.²⁵ Selain itu Malik Badri juga menjelaskan bahwasanya salah satu manfaat dari Taffakur adalah menyadarkan manusia bahwasanya terdapat kekuatan lain di atas segalanya yaitu Tuhan. Penyadaran akan kehadiran Tuhan dalam kehidupannya merupakan salah satu sikap seorang yang religius. Hal ini didasarkan pada pengertian religius itu sendiri menurut KBBI adalah sikap percaya terhadap Tuhan. Keterkaitan dalam hubungan factorial antara kecerdasan emosional dan religiusitas menjadikan peneliti mengambil Tafakkur menjadi pelengkap REBT yang hanya menasar pada kognitifnya saja.

Dalam pelaksanaannya penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok. Sebuah layanan yang akan menjadi media dalam pemberian intervensi, yakni konseling kelompok REBT.

B. Rumusan Masalah

Berangkat dari latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka peneliti mendapatkan rumusan masalah sebagai berikut: “Apakah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Nilai Tafakkur Efektif Untuk Meningkatkan

²⁵ Lufiana Hanany Utami, *Pengembangan Kecerdasan Spiritual siswa di SD Islam Tompokersan Lumajang*, Jurnal Ilmiah Psympatic, Vol.2 No.1, 2015, hlm. 77.

Kecerdasan Emosional Remaja Panti Asuhan Darul Ihsan Muhammadiyah Prambanan Yogyakarta”.

C. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang diuraikan peneliti, maka tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui efektivitas Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Teharapy* (REBT) dengan Nilai Tafakkur Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional.

Selanjutnya secara teoritik kegunaan penelitian ini ialah untuk memberi sumbangan baru bagi perkembangan pengetahuan dalam dunia Bimbingan Dan Konseling Islam (BKI) khususnya dan Bimbingan Konseling (BK) umumnya. Bahwa upaya peningkatan kecerdasan emosional siswa dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan REBT dengan nilai Tafakkur.

Penelitian ini juga memiliki kagunaan secara praktis, yakni diharapkan dapat digunakan dan dimanfaatkan oleh banyak pihak yang memiliki kepedulian atau ketertarikan terhadap kecerdasan emosional. Penelitian ini menyediakan instrumen yang peneliti susun yakni berupa skala kecerdasan emosional dan modul untuk meningkatkan kecerdasan emosional remaja Panti Asuhan.

D. Kajian Pustaka

Penelitian ini mencoba menghubungkan beberapa variabel dengan tujuan untuk mencapai hubunga positif dari setiap variabel. Sejauh ini, peneliti menemukan beberapa penelitian yang memiliki beberapa kesamaan di dalam

penelitiannya, mulai dari persamaan variable yang digunakan, layanan yang diberikan, metodologi, serta desain penelitian.

Sejauh ini peneliti belum menemukan penelitian yang memiliki kesamaan secara menyeluruh. Berikut ini beberapa penelitian terdahulu yang peneliti temukan dan jadikan sebagai tinjauan pustaka, penelitian tersebut sebagai berikut:

Pertama, penelitian dengan tema: *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Self Efficacy Peserta Didik Mts Nurul Huda Demak.*²⁶ Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan membagi kelompok ke dalam dua bagian, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subyek yang terlibat dalam penelitian ini yakni 16 anak. Kedua kelompok tersebut dipilih secara random assignment. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan alat ukur psikologi yakni skala *self efficacy*. Dari hasil analisis independent sample test diperoleh hasil yakni, adanya perbedaan peningkatan *self efficacy* pada kelompok eksperimen. Sedangkan dari hasil analisis *paired sample test* pada kelompok eksperimen diperoleh nilai perbedaan peningkatan skor *self efficacy* antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Dan tidak terdapat perbedaan skor *self efficacy* pada kelompok kontrol, baik sebelum dan sesudah. Hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling REBT

²⁶ Adik Hermawan, *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Self Efficacy Peserta Didik Mts Nurul Huda Demak*. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2014.

berbasis Islam efektif digunakan untuk meningkatkan *Self Efficacy* peserta didik Mts Nurul Huda Demak.

Kedua, penelitian yang mengangkat tema: Hubungan Kecerdasan Emotional Dan Motivasi Dengan Tingkat Prestasi Belajar Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyyah Negeri (MIN) Jejeran Bantul, Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia.²⁷ Penelitian ini menjelaskan gambaran kecerdasan emotional, motivasi belajar, serta prestasi belajar siswa. Penelitian ini ialah penelitian kuantitatif dan berjenis korelasional. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan angket yang terdiri dari variable kecerdasan emotional, dan motivasi. Hasil analisis membuktikan bahwa (1) kecerdasan emosional yang dimiliki oleh siswa tergolong tinggi, motivasi belajar tergolong sangat tinggi, dan prestasi belajar tergolong sangat tinggi, (2) adanya hubungan antara kecerdasan emosional dengan motivasi belajar yang dengan besar nilai signifikansi, (3) ada hubungan antara motivasi belajar dan prestasi belajar yang memiliki signifikansi cukup besar, (4) ada hubungan secara simultan antara kecerdasan emosional dan motivasi belajar siswa.

Ketiga, penelitian dengan tema “Efektifitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kecerdasan Interpersonal Siswa Di SMAN Pekanbaru”²⁸.

²⁷ Khanifah Maksum, Hubungan Kecerdasan Emotional Dan Motivasi Dengan Tingkat Prestasi Belajar Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyyah Negeri (MIN) Jejeran Bantul, Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia. Tesis. Prodi PGMI Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2011.

²⁸ Mirda juliani, Efektifitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kecerdasan Interpersonal Siswa Di SMAN Pekanbaru. Tesis program pendidikan islam, konsentrasi bimbingan dan konseling islam, pascasarjana uin sunan kalijaga. Yogyakarta, 2015

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Dengan metode pengumpulan data menggunakan metode wawancara, dokumentasi, dan observasi. Hasil penelitiannya menunjukkan hasil yang efektif.

Keempat, penelitian dengan tema “Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa (Studi Eksperimen Pada Siswa MAN Yogyakarta III)”.²⁹ Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan penentuan subyek penelitian menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan skor skala motivasi belajar. Analisis data menggunakan *mann-withney* dan *wilcoxon*. Pengumpulan data dengan menggunakan skala motivasi belajar dan observasi, angket, dan *interview*. Hasil konseling kelompok menunjukkan hasil yang efektif.

Kelima, penelitian yang mengangkat tema “*Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) Dan Pelatihan Komunikasi Konseling Untuk Meningkatkan Kemampuan Empati Calon Konselor”.³⁰ Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan *true eksperimental design* dengan menggunakan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Intervensi dilakukan dengan tiga kali pertemuan. Dari hasil uji hipotesis menunjukkan adanya perbedaan yang

²⁹ Failasufah, *Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa* (Studi Eksperimen Pada Siswa MAN Yogyakarta III). Tesis PPS UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Prodi Pendidikan Islam, Konsentrasi Bimbingan Dan Konseling Islam. 2014.

³⁰ Andar Ifazatul Nurlatifah, *Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Dan Pelatihan Komunikasi Konseling Untuk Meningkatkan Kemampuan Empati Calon Konselor*. Tesis PPS UIN Sunan Kalijaga. Prodi Pendidikan Islam. Konsentrasi Bimbingan Dan Konseling Islam. 2014.

signifikan antara *pretest* dan *posttest* yang artinya bahwa aspek kognitif empati kelompok eksperimen memiliki peningkatan.

Keenam, Jurnal internasional dengan tema “*Rational Emotive Behavioural Therapy: The Evolution of a Revolution*. Interview With Dr. Debbie Joffe Ellis, Work Partner and Wife of Dr. Albert Ellis, the Creator of REBT.³¹ REBT menekankan teorinya pada pikiran, perasaan dan perilaku. Ketika kita bersedia untuk mengajar diri untuk berpikir dengan cara yang sehat, kita menciptakan emosi yang sehat dan tepat. Sebaliknya Ketika kita berpikir dengan cara-cara yang tidak sehat, cara irasional, maka kita membuat melemahkan emosi yang tidak sehat. Metode dalam jurnal tersebut yakni *interview*. Dalam bahasanya membahas sejarah REBT dan berikut dengan perkembangannya.

Beberapa hasil penelitian di atas, menunjukkan bahwa ada beberapa kesamaan *variable* yang digunakan oleh peneliti terdahulu. Walaupun terdapat kesamaan tapi ada banyak faktor yang membedakannya dengan penelitian yang akan peneliti lakukan. Mulai dari desain penelitian, *variable dependent*, tujuan penelitian dan terakhir pendekatan yang peneliti gunakan.

E. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam memahami pembahasan penelitian tesis ini, penulis memaparkan secara ringkas sistematika pembahasan. Sistematika pembahasan ini terdiri dari 5 (lima) bab, yaitu:

³¹ Debbie Joffe Ellis*a, Montse Rovira, Rational Emotive Behavioural Therapy: The Evolution of a Revolution Interview With Dr. Debbie Joffe Ellis, Work Partner and Wife of Dr. Albert Ellis, the Creator of REBT, Europe's Journal of Psychology, 2015, Vol. 11(1), 7–15, Published (VoR): 2015-02-27.

1. Bab I. Pendahuluan. Pendahuluan adalah sebagai acuan dasar dalam proses penelitian dan sebagai pengantar tesis secara keseluruhan. Dalam pendahuluan ini dikemukakan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka berpikir, hipotesis dan sistematika pembahasan.
2. Bab II. Tinjauan Teori, pada bab ini akan diuraikan mengenai kerangka teoritis, yang digunakan oleh peneliti sebagai instrument untuk mencapai tujuan penelitian.
3. Bab III. Pada bab ini akan diuraikan tentang metodologi penelitian yang peneliti gunakan, berikut dengan desain penelitian, variable penelitian, definisi operasional, subyek penelitian, teknik pengambilan sampel, instrument penelitian dan teknik pengumpul data, pengukuran skala, teknik analisis data, prosedur penelitian, dan treatment.
4. Bab IV. Hasil penelitian dan pembahasan. Pada bab ini peneliti memaparkan hasil dari penelitian.
5. Bab V. Penutup, kesimpulan dan saran. Bab ini menjelaskan tentang kesimpulan dari hasil penelitian dan saran-saran yang berkaitan dengan pembahasan kemudian diakhiri dengan penutup.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa *Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dengan Nilai Tafakkur Efektif untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional* Remaja Putra Panti Asuhan Darul Ihsan Muhammadiyah Prambanan, dimana nilai Z adalah -2,371 yang berada diluar nilai kritis yaitu -1,96 s/d 1,96, dengan taraf signifikansi adalah 0,018 yang berarti $p < 0,05$, dimana dari nilai Z dan p yang ada menunjukkan bahwa hipotesis diterima yang berarti treatment yang diberikan adalah efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional. Peningkatan hasil *pretest* dan *posttest* ditunjukkan pula dengan perhitungan hasil Mean dari keduanya yaitu 109,00 untuk rata-rata skor *pretest* dan 99,86 untuk rata-rata hasil *posttest*. Dari hasil analisis pula diketahui bahwa kecerdasan emosi pada subjek meningkat pada beberapa aspek yaitu pada aspek mengelola emosi, motivasi diri, membangun hubungan social, dan empati. Sedangkan untuk aspek mengenali emosi secara tidak langsung juga turut meningkat. Hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan subjek pada aspek mengelola emosi, yang kemudian secara otomatis subjek akan melewati tahap mengenali emosi sebelum mampu mengelola emosi.

Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat peningkatan yang significant. Hal tersebut dapat terlihat dari hasil hitung *pretest* dan *posttest* dalam

wilcoxon, dengan nilai Z adalah $-0,254$ yang berada diantara nilai kritis yaitu $-1,96$ s/d $1,96$ hipotesis ditolak dengan nilai signifikansi adalah $0,799 > 0,05$ yang berarti tidak signifikan.

Hal ini menunjukkan bahwa REBT dengan nilai Tafakkur efektif dalam meningkatkan Kecerdasan Emosional Remaja Putra Panti Asuhan Darul Ihsan Muhammadiyah Prambanan Yogyakarta.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka saran-saran yang dapat peneliti ajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Lembaga

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, bagi pengurus panti asuhan putra khususnya diharapkan lebih memperhatikan kondisi psikis penghuni panti khususnya bagi para remaja yang berada dalam tahap peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Sehingga perlu adanya pendampingan khusus dari pengurus sebagai pengganti sosok orang tua. Selain itu, perlu ditambah beberapa tenaga konselor untuk mendampingi penghuni panti dalam menjalani kehidupan selama di panti. Dengan begitu diharapkan secara kuratif maupun preventif, penghuni panti mendapatkan penanganan yang tepat.

Bagi pengurus perlu sekiranya menerapkan dan menggunakan skala kecerdasan emosi dan juga modul konseling kelompok untuk diterapkan pada

penghuni panti yang membutuhkan. Pelaksanaan dapat dilakukan dengan memperhatikan petunjuk yang telah disampaikan dalam modul.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian ini dengan minat yang sama, disarankan untuk melakukan uji eksperimen pada penghuni panti putri dimana pada penelitian ini, peneliti tidak melakukan treatment pada kelompok putri. Selain itu, tidak hanya pada remaja, kecerdasan emosi perlu dibangun dan ditingkatkan sejak usia dini sehingga bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti dari penghuni panti pada tingkat SD dan SMP.

Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan treatment lain selain yang digunakan dalam penelitian ini sebagai penyempurnaan intervensi dalam bidang bimbingan dan konseling terutama dengan nilai-nilai Islam.

Peneliti lain juga dapat melakukan penelitian dengan tema yang sama di beberapa sekolah yang pada dasarnya terdapat permasalahan yang berkaitan dengan kecerdasan emosi.

Bagi peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian ini perlu juga mempertimbangkan waktu penelitian. Dimana pada penelitian ini peneliti merasa waktu pelaksanaan treatment terlalu singkat sehingga peneliti selanjutnya perlu memberikan waktu lebih lama dalam pelaksanaan treatment. Sehingga treatment menjadi lebih efektif.

Berdasarkan kelemahan penelitian ini pula, bagi peneliti selanjutnya perlu untuk menyusun skala yang lebih lengkap dengan memngacu pada beberapa teori kecerdasan emosional, sehingga mampu melengkapi skala yang telah disusun oleh peneliti.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Mudhofir (2012), *Mukjizat Tafakkur*, Cara Sukses Merengkuh Kebahagiaan Dan Puncak Spiritualitas, Yogyakarta: Teras.
- Agung (2001), *Statistika Analisis Hubungan Kausal Berdasarkan Data Kategorik*, Yogyakarta: Raja Grafindo Persada.
- Asih, Gusti Yuli dan Margaretha Maria Shinta Pratiwi, Perilaku Prosocial Ditinjau dari Empati dan Kematangan Emosi, *Jurnal Psikologi Universitas Muria Kudus*, Vol. I No. 1, 2010.
- Azwar, Saifuddin (2014), *Penyusunan Skala Psikologi*, Edisi 2, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin (2015), *Reliabilitas Dan Validitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badri, Malik (1996), *Tafakkur, Pespektif Psikologi Islam*, Terj. Usman Syihab Husnan, Bandung: Rosda Grup.
- Badri, Malik (2001), *Fiqih Tafakkur Dari Perenungan Menuju Kesadaran Sebuah Pendekatan Psikologi Islam*, Terj. Surya Darma, Jakarta: Intermedia.
- Bansal, Ipshita and Hingorani, Priti (2013), "Mapping Emotional Competencies of Mahatma Gandhi: A Biographical Analysis Approach", *Journal of Human Values*, Management Centre for Human Values SAGE Publications Los Angeles, London, New Delhi, Singapore, Washington DC19(2) 133–145.
- Conte, Jeffrey M., "A Review and Critique of Emotional Intelligence Measures" Source: *Journal of Organizational Behavior*, Vol. 26, No. 4 (Jun., 2005), pp. 433-440.
- Corey, Gerald (2005), *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy*, Eight Edition, United States Of Amerika: Thomson.
- Corey, Gerald (2013), *Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikoterapi*, Terj. E. Koswara, Bandung: Refika Aditama.
- Creswell, John W. (2014), *Research Design, Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*, Terj. Achmad Fawaid, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Creswell, John W. (2015), *Riset Pendidikan, perencanaan, Pelaksanaan Dan Evaluasi Riset Kuantitatif Dan Kualitatif*. Edisi Lima, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ellis, Albert (1997) E-book, *The Practice Of Rational Emotive Behavior Therapy*, New York: Springer Publishing Company, LLC.
- Ellis, Debbie Joffe & Rovina, Montse, “Rational Emotive Behavior Therapy: The Evolution Of A Revolution”. Interview With Dr. Debbie Joffe Ellis, Work Partner And Wife Of Dr. Albert Ellis, The Creator REBT. *Europe’s Journal Of Psychology*, 2015, vol. 11(1), 7-15.
- Erford, Bradley T. (2011), *Group Work, Processes And Application*, New Jersey: Pearson Education.
- Failasufah, Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa (Studi Eksperimen Pada Siswa MAN Yogyakarta III). Tesis PPS UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Prodi Pendidikan Islam, Konsentrasi Bimbingan Dan Konseling Islam.
- Fauziah, Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Semester II Bimbingan KOnseling UIN Ar-Raniry, *Jurnal Ilmiah Edukasi* Vol.1, No.1, 2015.
- Gibson, Robert L. dan Mitchell, Marianne H. (2011), *Bimbingan Dan Konseling*, Terj. Yudi Santoso, Edisi Tujuh, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Goleman, Daniel (2015), *Emosional Intelligence*, Cetakan Keduapuluh, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel (2015), *Focus: Penggerak Keunggulan Yang Tersembunyi*, Cetakan Kedua, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel (2015), *Social Intelligence: Ilmu Baru Tentang Hubungan Antar-Manusia*, Cetakan Kedua, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hadi, Syamsul (2004), *Konsep Tafakkur Perspektif Psikologi Islam Dan Implementasinya Bagi Bimbingan Konseling Islam*. Skripsi Fakultas Dakwah. Universitas UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Hermawan, Adik, *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Self Efficacy Peserta Didik Mts Nurul Huda Demak*. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2014.

- Hude, M. Darwis (2006), *Emosi (Penjelajahan Religio Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an)*, Jakarta: Erlangga.
- Ismail, A. Ilyas (2009), *Pilar-Pilar Taqwa Doktrin, Pemikiran, Hikmat, Dan Pencerahan Spiritual*, Jakarta: Rajawali Press.
- Juliani, Mirda, "Efektifitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kecerdasan Interpersonal Siswa Di SMAN Pekanbaru". Tesis Program Pendidikan Islam, Konsentrasi Bimbingan Dan Konseling Islam, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga. Yogyakarta, 2015.
- Komalasari, Gantina et. al (2014), *Teori Dan Teknik Konseling*, Jakarta: Indeks.
- Kumar Dhammi, Surinder, "A Study of Emotional Intelligence is a Correlate of General Intelligence and style of Learning and Thinking". *Journal of Education and Practice* www.iiste.org. Vol.5, No.10, 2014.
- Kurnanto, M. Edi. (2013), *Konseling Kelompok*, Bandung: Alfabeta.
- Lang AG, Peter, "Emotional Intelligence And Life Satisfaction", *Journal. Counterpoints*, Vol. 366, Emotional Intelligence On Educational And Positive Psychology 2008, pp. 133-143
- Latipun (2010), *Psikologi Eksperimen*, Edisi Kedua, Malang: UMM press
- Latipun (2011), *Psikologi Konseling*, Edisi III, Malang: UMM Press.
- Lubis, Namora Lumongga (2013), *Memahami Dasar-Dasar Konseling (Dalam Teori Dan Praktik)*, Jakarta: Kencana.
- Made Pidarta (2014), *Landasan Kependidikan, Stimulus Ilmu Pendidikan Bercorak Indonesia*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Maksum, Khanifah, "Kecerdasan Emotional Dan Motivasi Dengan Tingkat Prestasi Belajar Siswa" Kelas V Madrasah Ibtidaiyyah Negeri (MIN) Jejeran Bantul, Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia. Tesis. Prodi PGMI Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2011.
- Mappiare, Andi (2006), *Kamus Istilah Konseling Dan Terapi*, Jakarta: Raja Grapindo Persada.
- Mcleod, John (2010), *Pengantar Konseling; Teori Dan Studi Kasus*, Edisi 3, Jakarta: Kencana.

- Nasution, Harun (1986), *Akal Dan Wahyu Dalam Islam*, Jakarta: UI-Press.
- Nelson-Jones, Richard (2011), *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*, edisi keempat, Terj. Helly Prajitno Soetjipto Dan Sri Mulyantini Soetjipto, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nurdin, Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Sosial Siswa di Sekolah, *Jurnal Administrasi Pendidikan*, Vol.IX No. 1 April 2009.
- Nurlatifah, Andar Ifazatul (2014), *Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Dan Pelatihan Komunikasi Konseling Untuk Meningkatkan Kemampuan Empati Calon Konselor*. Tesis PPS UIN Sunan Kalijaga. Prodi Pendidikan Islam. Konsentrasi Bimbingan Dan Konseling Islam.
- Palmer, Stephen (2011), *Konseling Dan Psikoterapi*, Terj. Haris H. Setiadji, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Patterson, Kaslow (2002), *Comprehensive Handbook Of Psychotherapy, volume 2, Cognitive-Behavioral Approaches*, Canada: John Willey & Sons, Inc.
- Periantalo, Jelpa (2015), *Validitas Alat Ukur Psikologi: Aplikasi Praktis*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rismawan, Eko Juhairi (2014), *Tafakkur Dalam Al-Qur'an*, Skripsi Fakultas Ushuluddin Dan Pemikir Islam. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Sri Iswati, Muslich Anshori (2009), *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Airlangga Universitas Press.
- Stein, Steven J. And Book, Howard E. (2002), *EQ: 15 Prinsip Dasar Mencerdaskan Emosional Meraih Sukses*, Bandung: Kaifa.
- Sugiyono (2013), *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitataif, Kauntitatif, R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2014), *Metode Penelitian: Kauntitatif, Kualitataif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Taufiq, Mohamad, *Qur'an in word ver. 1.3*.
- Tutik Dwi Haryati, Kematangan Emosi, Religiusitas dan Perilaku Prososial Perawat di Rumah Sakit, *Jurnal Psikologi Indonesia, Persona*, Vol. 2 No.2, Mei 2013.
- Undang-Undang RI. No. 20 tahun 2003 tentang System Pendidikan Nasional, pasal 1.

- Winkel, W. S. Dan Sri Hastuti, M.M. (2013), *Bimbingan Dan Konseling, Di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abadi.
- Ya'qub, Hamzah (1992), *Tingkat Ketenangan Dan Kebahagiaan Mukmin, (Tashawuf Dan Taqarrub)*, Jakarta: Artisa.
- Yahya Ibnu Hamzah Al-Yamani (2012), *Pelatihan Lengkap Tazkiyatun Nafs*, Jakarta: Zaman.
- Yusuf, Syamsu dan Nurihasan, Juntika. (2012), *Landasan Bimbingan Dan Konseling*, Bandung: Rosda Karya.





Lampiran

Lampiran 1. Modul

**KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*
(REBT) DENGAN NILAI *TAFAKKUR* UNTUK MENINGKATKAN
KECERDASAN EMOSIONAL**



Oleh:

**SYAMSUL HADI
Nim: 1420410079**

MODUL

Disusun Sebagai Salah Satu Kelengkapan Instrumen Penelitian Dalam Tesis
Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)
Dengan Nilai *Tafakkur* Untuk Meningkatkan
Kecerdasan Emosional

**YOGYAKARTA
2016**

**KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*
(REBT) DENGAN NILAI TAFAKKUR UNTUK MENINGKATKAN
KECERDASAN EMOSIONAL**

A. DESKRIPSI UMUM

Modul ini disusun sebagai deskripsi secara detail mengenai bagaimana konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Nilai Tafakkur dalam meningkatkan Kecerdasan Emosional. Modul ini memiliki penjelasan secara rinci terkait dengan tahapan kegiatan yang terdapat di dalam konseling kelompok yang terbagi menjadi lima sesi kegiatan dan dilaksanakan dengan durasi waktu antara 60 sampai 100 menit.

B. PRASYARAT

Modul ini digunakan dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kecerdasan emosional dengan menggunakan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pengguna modul ini harus memiliki prasyarat atau kompetensi sebagai berikut:

1. Pengguna modul ini adalah Guru BK/Konselor dan beragama Islam.
2. Memahami konseling REBT dan pengetahuan tentang *Emotional Intelligence*.
3. Mengenali tujuan konseling dengan benar.
4. Memiliki keterampilan konseling seperti: Empati, Menghargai, Ketulusan, Kekonkritan dan Konfrontasi.
5. Pengguna modul ini diharapkan memiliki keterampilan dan cakap dalam komunikasi verbal, vocal dan tubuh.

C. PENGATURAN RUANGAN

Ruangan yang digunakan dalam konseling kelompok merupakan ruangan yang nyaman, tidak bising, tertutup, dan cukup luas. Memiliki fasilitas seperti ketersediaan meja, kursi dan pendingin ruangan (AC atau Fan).

D. SASARAN

Sasaran untuk modul memiliki criteria sebagai berikut:

1. Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)
2. Siswa yang Memiliki motivasi rendah dalam belajar
3. Siswa yang memiliki kesulitan dalam mengenali respon emosi
4. Siswa yang memiliki skor rendah pada hasil *pre test*

E. TUJUAN UTAMA DAN MANFAAT

1. Tujuan Utama

Membantu siswa untuk lebih mengoptimalkan potensi yang ada di dalam diri siswa. Membiasakan berfikir rasional untuk menciptakan perilaku yang positif. Selanjutnya Siswa lebih mengenal diri sendiri, memiliki rasa empati yang tinggi, mampu mengarahkan emosi kearah yang lebih positif, memiliki kemampuan atau kecakapan dalam membina hubungan dengan orang lain di dalam interaksi dengan lingkungan dan di kelompoknya, dan mampu mengelola emosi sendiri.

2. Manfaat

a. Bagi guru BK

- Memiliki acuan dalam memberikan materi konseling REBT guna meningkatkan *Emotional Intelligence* bagi siswa.

b. Bagi siswa

- Siswa dapat memahami emosi pribadi

- Siswa mampu mengontrol pikiran irasional
- Siswa mampu memotivasi diri sendiri
- Siswa dapat saling memahami dan empati dalam kelompok
- Siswa memiliki kemampuan mengelola emosi menjadi energy positif

F. PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL

1. Penjelasan bagi siswa

Untuk mencapai tujuan yang diinginkan, modul konseling ini memiliki beberapa tahapan yang harus diperhatikan oleh peserta konseling:

- a. Siswa yang mengikuti konseling harus mendengarkan dan memahami materi yang disampaikan oleh konselor atau *trainer*.
- b. Siswa dituntut untuk aktif dalam sesi diskusi, dengan tujuan untuk membiasakan siswa terlibat dalam kelompok.
- c. Bisa mengambil menemukan *core value* (nilai inti) dari setiap sesi intervensi.

2. Bagi guru BK/Konselor:

- a. Pahami setiap materi modul sebelum melaksanakan konseling
- b. Perhatikan setiap sesi yang telah tercantum dalam modul, mulai dari alokasi waktu, materi, sesi intervensi, rancangan kegiatan, dan alat pendukung kegiatan.
- c. Dalam menyampaikan materi, guru BK/konselor harus menggunakan komunikasi yang baik.
- d. Perhatikan keaktifan setiap peserta dalam kelompoknya

G. TUJUAN AKHIR

Tujuan akhir konseling kelompok ini adalah:

1. Membantu siswa untuk menyadari bahwa pikiran dan emosi memiliki ikatan yang sangat penting yakni sebagai penentu eksistensi manusia di dalam kehidupan.

2. Upaya penanaman akan kesadaran pentingnya memperhatikan aspek kognitif sebagai pencipta emosi.
3. Upaya untuk pembiasaan berfikir rasional dalam menghadapi pergolakan pikiran serta perasaan yang hadir dalam kehidupan.
4. Siswa mendapatkan pemahaman lebih mendalam tentang keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku.
5. Siswa lebih mampu dalam memaknai dan mensyukuri setiap nikmat yang Allah Swt. berikan.

H. KOMPETENSI

- Kompetensi yang diharapkan yaitu: peserta memperoleh pengetahuan tentang *emotional intelligence* dan diharapkan memiliki kepekaan terhadap setiap emosi yang dirasakan.
- Membiasakan diri untuk berfikir rasional.
- Mampu mengembangkan keterampilan, menciptakan sikap baru, dan memiliki perilaku yang positif.

I. MEDIA ALAT PENDUKUNG KEGIATAN

1. LCD
2. Laptop
3. Papan tulis
4. Film projector
5. Speaker
6. Media player: musik, video/film, dan gambar
7. Buku tulis
8. Pena
9. Alat-alat lain penunjang kegiatan sesuai kebutuhan

DESAIN PELAKSANAAN INTERVENSI

A. Desain Intervensi

Dalam pelaksanaannya, modul ini memiliki lima tahapan kegiatan, yang masing-masing sesi memiliki karakteristik dengan pencapaian yang telah ditetapkan. Setiap sesi membawa materi yang berbeda. Namun perbedaan tersebut merupakan jenjang dan kelanjutan dari materi yang disampaikan oleh konselor dalam setiap sesinya. Modul ini juga dalam pengalokasian waktu berbeda-beda, hal tersebut dikarenakan penyesuaian dari kebutuhan waktu untuk menyelesaikan seluruh sesi. Kemudian dalam pelaksanaannya, waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan seluruh sesi yakni dalam jangka dua minggu. Dengan menggunakan jeda satu hari dari setiap tahapan intervensi

Kegiatan	Sesi	Alokasi waktu
Kegiatan pertama		
Kegiatan pertama	1. Pembukaan	5 menit
	2. Perkenalan dalam permainan dengan bola volley.	15 menit
	3. Pembentukan kelompok	15 menit
	4. Mengisi kontrak konseling	10 menit
	5. Penutup dan salam penutup	5 menit
Total waktu pada kegiatan pertama		± 50 menit
Kegiatan kedua		
Kegiatan kedua	1. Pembukaan	5 menit
	2. Penjelasan tentang <i>Emotional Intelligence</i> melalui film	30 menit
	3. Ice breaking	10 menit

	4. Tugas. Peserta diharapkan membawa sebuah kasus yang melibatkan emosi, yang ditemukan dalam kehidupan sehari-hari	5 menit
	5. Penutup dan salam penutup	5 menit
Total waktu pada kegiatan kedua		± 55 menit
Kegiatan ketiga		
Kegiatan ketiga	1. Pembukaan	5 menit
	2. Pembahasan tugas yang diberikan pada pertemuan II	20 menit
	3. Ice Breaking	10 menit
	4. Kognitif Technique: Mengenali Emosi Diri melalui game.	30 menit
	5. Menjalani tahap <i>tadlawuk</i> dalam tafakkur dimana peserta diminta untuk menemukan 3 kata positif yang dapat mewakili dirinya.	20 menit
	6. Tugas. Setiap peserta menulis potensi yang dimilikinya	10 menit
	7. Penutup dan salam penutup	5 menit
Total waktu pada kegiatan ketiga		± 100 menit
Kegiatan keempat		
Kegiatan keempat	1. Pembukaan	5 menit
	2. Pembahasan tugas yang diberikan pada pertemuan III	20 menit
	3. Ice breaking	10 menit
	4. Emotive Technique: Merasakan Perasaan Orang Lain dengan menggunakan <i>roleplay</i> .	30 menit
	5. Fase 3 tafakkur yaitu keterhubungan perasaan dan keindahan sang Pencipta. Peserta diminta untuk berusaha menghargai segala kekurangan dari temannya dengan menuliskan 3 kata-kata positif yang mampu mewakili keadaan temannya.	20 menit
	6. Tugas. Peserta harus membantu minimal 1	10 menit

	teman dekatnya untuk meringankan masalahnya di kehidupan sehari-hari	
	7. Penutup dan salam penutup	5 menit
Total waktu pada kegiatan keempat		± 100 menit
Kegiatan kelima		
Kegiatan ke- lima	1. Pembukaan	5 menit
	2. Pembahasan tugas yang diberikan pada pertemuan IV	20 menit
	3. Ice breaking	10 menit
	4. Fase 4 Tafakkur yaitu <i>Syuhud</i> dimana peserta diminta untuk menuliskan hal-hal positif orang yang selama ini tidak disukainya.	20 menit
	5. Behavioral Technique: Mengelola Emosi, Motivasi Diri, dan Membangun Hubungan Sosial Dan	30 menit
	6. Konseli menceritakan kesan yang dirasakan selama mengikuti konseling	20 menit
	7. Penutup dan salam penutup	5 menit
	8. Pengisian <i>self report inventory</i>	-
Total waktu pada kegiatan kelima		± 110 menit

Tabel. 1 Gambar Secara Umum Pelaksanaan Treatment

Berikut di bawah ini rangkaian intervensi yang telah tersusun secara rinci sebagai pedoman dalam pelaksanaan treatment. Yang disusun bagi sesuai dengan keterangan yang terdapat dalam tabel di atas, yakni terbagi menjadi lima kegiatan, sebabai berikut:

KEGIATAN PERTAMA:

Membangun Rapport dan Mengisi Kontrak Konseling

1. Tujuan pembelajaran:

- a. Peserta bersedia mengikuti konseling dari awal sampai dengan akhir
- b. Peserta memiliki ketertarikan untuk mengikuti konseling

2. Metode pembelajaran:

- a. Active Learning
- b. Permainan atau *game*.

3. Instrumen kegiatan:

beberapa lembar kertas kosong, alat tulis, bola volley, dan lembar kontrak konseling.

4. Pelaksana:

Tim Pelaksana Modul

5. Evaluasi:

-

6. Alokasi waktu:

± 50 menit

7. Paparan Kegiatan:

a. Pembukaan (5 menit)

Sesi kegiatan ini diawali dengan salam pembuka dan di buka dengan doa bersama. Disampaikan melalui metode ceramah dengan tujuan penyampaian konsep kegiatan, yang kemudian memberikan tawaran untuk berpartisipasi dalam kegiatan konseling.

b. Perkenalan (15 menit)

Kegiatan ini dilakukan sebagai sarana konselor dan konseli untuk saling mengenal dan membangun hubungan dengan peserta.

c. Pembentukan kelompok (15 menit)

Pembentukan kelompok dipimpin oleh konselor dengan mengacu pada hasil *pretest* yang sebelumnya dilakukan oleh peneliti. Acuan utama dalam pembentukan kelompok adalah hasil analisis *pretest* dengan skala kecerdasan emosi yang telah disusun oleh konselor.

d. Mengisi kontrak konseling (*Lampiran 3*). (10 menit)

Sebelum berlanjut padatahap intervensi dengan konseling REBT konselor meminta semua konseli yang terlibat dalam sesi intervensi untuk mengisi kontrak konseling yang telah disediakan oleh konselor. Tujuan dari pengisian kontrak konseling yaitu agar konseli memiliki komitmen dalam mengikuti sesi konseling dari awal hingga akhir pertemuan. Sehingga hasil yang didapatkan relevan dengan tujuan akhir dari intervensi konseling REBT.

e. Penutup dan salam penutup (5 menit)

Sesi ini konselor mereview kembali apa yang telah dilaksanakan dalam pertemuan pertama, dan kemudian menyampaikan jadwal untuk pertemuan berikutnya dan meyakinkan konseli untuk kembali datang mengikuti treatment. Metode penyampaian dalam sesi ini melalui metode ceramah.

KEGIATAN KEDUA:
Bimbingan Kelompok

1. Tujuan pembelajaran:

- a. Konseli memiliki pengetahuan tentang *emotional intelligence*
- b. Membangun minat konseli untuk mengembangkan *emotional intelligence*

2. Metode pembelajaran:

- a. Konseling kelompok (sharing, diskusi, dan ceramah).
- b. Pemberian tugas.

3. Instrumen kegiatan:

Work sheet, LCD, laptop, Speaker, alat tulis.

4. Pelaksana:

Tim Pelaksana Modul

5. Alokasi waktu:

± 55 Menit

6. Paparan Kegiatan:

- a. Sesi pembukaan (ucapan salam dan doa bersama). (5 menit)

Konselor membuka sesi dengan menanyakan kabar dari konseli sebagai wujud empati dan membangun hubungan.

- b. Penjelasan tentang *Emotional Intelligence* (30 menit)

Melalui analisis film “*vertical limit*” dengan menggunakan instrumen yang dibuat oleh peneliti sebagai alat pembantu dalam treatment pengenalan *emotional intelligence*. Dalam sesi ini konselor memutar film tersebut dan membacakan petunjuk pelaksanaan kegiatan. Konselor menjelaskan kepada konseli untuk menyimak video, kemudian konseli memberi tanda centang pada kata-kata yang mewakili beberapa adegan dalam film yang kemudian konselor akan membantu menganalisis hasil dari pengerjaan konseli yang dikaitkan dengan kecerdasan emosional. (*Lampiran 19*)

- c. Ice breaking (10 menit)

- Penyajian berupa gambar dan video yang memiliki muatan motivasi positif.
- d. Pemberian tugas (5 menit)
- Peserta diharapkan membawa sebuah kasus yang melibatkan emosi, yang ditemukan dalam kehidupan sehari-hari yang kemudian tugas tersebut dikumpulkan pada pertemuan ketiga.
- e. Penutup dan salam penutup (konselor memberikan kesimpulan terkait dengan sesi yang telah dilaksanakan, dilanjutkan dengan do'a dan ditutup dengan ucapan salam). (5 menit)

MATERI: Kecerdasan Emosional (*Emotional intelligence*)

A. Definisi Kecerdasan Emosional

Daniel Goleman: *Emotional intelligence is the capacity for recognizing our own feelings and those of others, for motivating ourselves and for managing emotions well in ourselves and in our relationships.*¹ (Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan orang lain, untuk memotivasi diri kita sendiri dan untuk mengelola emosi dengan baik dalam diri kita sendiri dan dalam hubungan kita). Pernyataan tersebut memperjelas definisi, tujuan, dan juga gambaran aspek dari kecerdasan emosional.

Selanjutnya Andi Mappiare di dalam kamus istilah konseling dan terapi memberi definisi tentang EI (*emotional intelligence*) dan EQ (*emotional quotient*) dua hal ini merupakan kecerdasan yang sama secara makna, yakni berujung pada emosi manusia. Di sebutkannya: “*emotional intelligence*, menunjuk pada kecerdasan emosional, berisi kesadaran akan perasaan milik diri sendiri dan juga perasaan milik orang lain, bersangkutan dengan rasa empati, cinta, motivasi, dan kemampuan menanggapi kesedihan atau kegembiraan; dipandang sebagai persyaratan dasar

¹ Ipshita Bansal and Priti Hingorani, *Mapping Emotional Competencies of Mahatma Gandhi: A Biographical Analysis Approach*, Journal of Human Values 19(2) © 2013 Management Centre for Human Values SAGE Publications Los Angeles, London, New Delhi, Singapore, Washington DC. 133–145.

untuk pemakaian kecerdasan kognitif;”.² Dan EQ di definisikannya, “*emotional quotient*, kata pinjaman atau transfer dari IQ, suatu pandangan hipotetik mengenai tingkat kematangan emosi, yaitu kestabilan, atau kendali emosional seseorang: perlu hati-hati sebab istilah ini bisa ‘salah tunjuk’ bahwa ada angka bagi atau hasil bagi (*quotient*) emosional dimaksud untuk dapat menyamai kadar standarisasi IQ”.³

Kecerdasan akademis praktis tidak menawarkan kesiapan untuk menghadapi gejala-atau kesempatan yang ditimbulkan oleh kesulitan-kesulitan hidup. Keterampilan emosional adalah *meta ability*, menentukan seberapa baik kita mampu menggunakan keterampilan-keterampilan lain manapun yang kita miliki, termasuk intelektual yang belum terasah.⁴

Kecerdasan emosional ini merujuk kepada kemampuan-kemampuan memahami diri, mengelola emosi, memanfaatkan emosi secara produktif, empati dan membina hubungan.⁵ Manusia setiap waktu bisa saja akan mendapatkan badai ancaman emosional yang dahsyat, hal tersebut bisa saja membuat manusia merasakan penderitaan yang amat sangat menyakitkan. Namun, antara penderitaan dan kebahagiaan adalah bumbu kehidupan yang akan dirasakan oleh setiap manusia. Sebuah ungkapan yang patut dicermati bahwa penderitaan tidak selamanya menyisakan sakit, ungkapan tersebut “sumbanagn konstruktif penderitaan untuk kehidupan kreatif dan batiniah; penderitaan dapat memperkaya jiwa.”⁶ Tentu saja dalam kasus ini, tidak semua orang bisa mengambil pelajaran berharga dari setiap penderitaan yang pernah dilaluinya dalam kehidupan nyata. Hanya orang-orang yang memiliki pengelolaana emosi yang baik, yang akan mampu mengambil hikmah dari setiap cerita yang dibuatnya di atas dunia.

² Andi Mappiare A.T, *Kamus Istilah Konseling*, hlm. 108.

³ *Ibid.*, hlm. 109.

⁴ Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, hlm. 47.

⁵ Syamsu Yusuf L.N. dan A. Juntika Nurihasan, *Landasan Bimbingan*, hlm. 240.

⁶ Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, hlm. 75.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa Kecerdasan emosional adalah kemampuan yang begitu luar biasa pengaruhnya terhadap kehidupan manusia, ketika individu mampu menghadirkan di dalam kehidupannya. Sebuah kecerdasan yang akan membantu seseorang untuk *survive* di dalam menjalani kehidupan dan sebagai kemampuan yang membantu memecahkan masalah.

B. Ciri Khusus Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merupakan kecerdasan yang begitu luas, namun berangkat dari tulisan Daniel Goleman dalam bukunya *Emotional Intelligence*, individu yang memiliki kecerdasan emosional memiliki ciri-rici tertentu. Ciri-ciri kecerdasan tersebut secara spesifikasi sebagai berikut:

1. Kesadaran diri, sebuah keterampilan dasar kecerdasan emosional.⁷ Kesadaran diri lebih merupakan modus netral yang mempertahankan refleksi emosi bahkan ditengah badai emosi.⁸ Kesadaran diri juga membantu individu untuk lebih mengetahui setiap emosi yang bergolak di dalam diri.
2. Empati, sebuah basis untuk keterampilan menjalin relasi.⁹ Kata Yunani *empathia* “ikut merasakan”.¹⁰ Empati juga bisa sebagai sebuah kemampuan yang akan dengan mudah membawa pemiliknya pada respon perasaan orang lain dan mudah dalam membangun hubungan pergaulan atau menjalin hubungan.
3. Memiliki seni sosial. Individu mampu mengendalikan diri dalam suatu keadaan tertentu, dan dalam hal ini juga melibatkan sebuah kemampuan untuk bisa menangani emosi orang lain. Paul Ekman menggunakan istilah “*tata krama tampilan*” untuk konsensus sosial mengenai perasaan. Pertama,

⁷ *Ibid.*, hlm. 68.

⁸ *Ibid.*, hlm. 61.

⁹ Daniel Goleman, *Focus: Penggerak Keunggulan Yang Tersembunyi*, Cet.2 (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015), hlm. 4.

¹⁰ Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, hlm. 135.

meminimalkan tampilan emosi, yakni menutupi ketidakenakan perasaan dengan memasang wajah tanpa perasaan. Kedua, *melebih-lebihkan* apa yang dirasakan seseorang dengan membesar-besarkan ungkapan emosi. Ketiga, *mengganti* suatu perasaan dengan perasaan lain.”¹¹

4. Keterampilan mengungkapkan ekspresi dan penalaran emosi, keterampilan yang satu ini “mencakup penguasaan dalam menangani hubungan sosial”.¹² Daya yang diperlihatkan dalam keterampilan yang satu ini ialah prinsip-prinsip dasar hubungan sosial seperti, kebahagiaan, keberanian, ketenangan, dan masih banyak lagi. Dalam penularn emosi, hal tersebut tidak terbatas pada emosi positif saja, akan tetapi, emosi negative juga bisa ditularkan.

Ahli psikologi Sternberg dan Salovey berusaha menemukan kembali dalam kerangka apa yang dibutuhkan manusia untuk meraih sukses di dalam kehidupannya. Dan penelitiannya menemukan pemahaman betapa pentingnya kecerdasan “pribadi” atau kecerdasan emosional.

C. Karakteristik Kecerdasan Emosional

Goleman merumuskan beberapa karakteristik dari kecerdasan emosional adalaha sebagai berikut:¹³

1. Mengenali Emosi Diri

Seseorang yang mampu mengenali emosi diri adalah mereka yang mampu untuk mengidentifikasi emosi dirinya serta mengidentifikasi dampak atau pengaruh dari emosinya tersebut.

Misalnya :

Seorang siswa yang kecewa ketika melihat nilai hasil ujiannya buruk, dan kemudian dia (siswa) tersebut merasa sedih karena nilai yang didapatnya jauh dari nilai teman-temannya. Sehingga dia merasa perlu untuk menyendiri

¹¹ *Ibid.*, hlm. 156.

¹² *Ibid.*, hlm. 159.

¹³ *Ibid.*, hlm. 56-57.

sejenak dan menenangkan diri agar dirinya tidak terlalu larut jika melihat ekspresi teman-temannya yang bahagia karena memang nilai yang didapatkan oleh teman-temannya lebih baik dari miliknya.

Jika dihubungkan dengan karakteristik kecerdasan emosi yang ada, yaitu mengenali emosi diri, maka siswa yang merasa kecewa tersebut mampu mengenali emosi dirinya. Hal tersebut ditunjukkan dengan perilaku bahwa siswa tersebut menyendiri untuk mengekspresikan rasa sedihnya, dimana hal tersebut mengindikasikan bahwa siswa tersebut mampu mengidentifikasi emosinya. Sedangkan pilihannya untuk menyendiri mengindikasikan bahwasanya siswa tersebut mampu mengidentifikasi dampak dari emosinya sehingga dia memilih untuk sejenak menjauh dari temannya agar tidak mengganggu kebahagiaan teman-teman yang lainnya.

2. Mengelola Emosi

Seseorang yang mampu dalam mengelola emosi yaitu seseorang yang mampu untuk mengatur perasaannya agar dapat terungkap dengan tepat serta memiliki perasaan positif tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini sejalan dengan pernyataan Aristoteles yaitu

“Siapa pun bisa marah-marah itu mudah. Tetapi, marah pada orang yang tepat, dengan kadar yang sesuai, pada waktu yang tepat, demi tujuan yang benar, dan dengan cara yang baik-bukanlah hal mudah.”

Misalnya:

Seorang guru yang sedang marah dengan siswanya karena tidak mengerjakan tugas-tugasnya selama 3 hari, dan kemudian guru tersebut memberikan hukuman untuk mengerjakan tugas yang lebih banyak dari yang seharusnya. Pilihan hukuman yang diberikan pada siswa tersebut diambil karena pertimbangan bahwa siswa tersebut mampu untuk menyelesaikannya dan hal tersebut merupakan hukuman yang membangun bagi siswa tersebut.

Jika dianalisis dan dihubungkan dengan karakteristik kecerdasan emosi yaitu mengelola emosi, maka guru tersebut termasuk seseorang yang mampu mengelola emosinya. Hal tersebut ditunjukkan dengan ekspresi marah yang ditunjukkan guru pada siswanya dengan memberikan hukuman yang tepat dan membangun. Selain ekspresi yang tepat, guru juga menunjukkan pandangan positif kepada siswanya bahwa mereka pasti akan mampu untuk menyelesaikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwasanya guru tersebut memiliki sikap mampu mengelola emosi.

3. Memotivasi Diri Sendiri

Seseorang yang mampu untuk memotivasi diri sendiri adalah mereka yang memiliki dorongan untuk terus maju, memiliki komitmen, memiliki kreatifitas, serta memiliki optimisme yang baik.

Misalnya:

Robbi adalah seorang atlet bulutangkis tingkat provinsi yang belum lama mengikuti kejuaraan daerah. Pertandingan yang kali ini diikutinya memberikan hasil yang kurang memuaskan bagi timnya dan bagi dirinya pribadi. Skor yang didapat Robbi dalam pertandingannya terakhir membuatnya tersingkir dan menunda kesempatan baginya untuk merebut gelar juara. Robbi dikalahkan oleh atlet daerah. Dalam hal ini Robbi memang merasa kecewa namun Robbi memiliki optimisme bahwa dengan latihan yang lebih giat dia tidak akan kembali mengecewakan tim dan dirinya sendiri. Sehingga semakin hari Robbi semakin giat dalam menjalani latihannya. Selain menjalani latihan rutin Robbi juga dengan kreatif membuat jadwal latihan mandiri untuk mengembangkan kemampuan yang ada dalam dirinya di bidang bulutangkis.

Jika di analisis, Robbi adalah seseorang yang mampu memotivasi dirinya sendiri sehingga, sikap yang ditunjukkan tidak hanyut dalam rasa kecewanya yang mendalam, namun sikap yang dipilihnya adalah sikap penuh optimisme, yang memiliki dorongan untuk terus maju dan berkembang. Usaha dan latihannya dibarengi dengan adanya komitmen diri dan kreatifitas dari dirinya agar, semakin berkembang kemampuannya.

4. Mengenali emosi orang lain.

Mengenali emosi orang lain dapat disebut juga sebagai perilaku empati. Dimana seseorang mampu untuk memahami orang lain serta memiliki orientasi untuk membantu orang lain.

Misalnya:

Rina dan Dina adalah seorang mahasiswa yang hidupnya jauh dari orang tuanya. Kemarin saat sore hari Dina mendapatkan kabar yang kurang menyenangkan dari keluarganya, Dina mendapatkan kabar jika ibunya sakit. Dina merasa sedih karena uang sakunya tidak cukup untuk biaya pulangnya ke rumah. Rina mengetahui kabar tersebut dan Rina pun ikut merasakan kecemasan dan kesedihan yang Dina rasakan. Rina memahami bahwa Dina memang sedang merasa sangat sedih. Rina kemudian memutuskan untuk membantu Dina dengan memberikan beberapa pinjaman dari uang sakunya untuk Dina sebagai biaya untuk pulang.

Sikap yang ditunjukkan Rina merupakan sikap Empati atau sikap mengenali serta memahami perasaan orang lain. Dimana sikap yang ditunjukkan Rina kepada Dina adalah sikap memahami orang lain serta sikap ingin membantu orang lain.

5. Membangun hubungan Sosial

Seseorang yang mampu dalam membina hubungan social adalah seseorang memiliki beberapa hal berikut; berpengaruh dalam lingkungan sosial, memiliki komunikasi yang baik, mampu dalam menghadapi permasalahan yang dialami (manajemen konflik), mampu membangun kerjasama dengan baik serta memiliki kompetensi social.

Misalnya:

Doni adalah seorang ketua kelas di kelas X A. Doni adalah tipe orang yang dipercaya oleh teman-temannya di kelas. Setiap apa yang dikatakan Doni semua teman-temannya percaya. Beberapa teman Doni setiap ada konflik pasti cerita dan meminta Doni membantu untuk menyelesaikan masalahnya dan beberapa dari masalah temannya berhasil diselesaikan oleh Doni. Doni pun dalam bergaul tidak berpihak pada siapapun sehingga semua teman merasa dekat dengan Doni.

Jika dianalisis Doni adalah tipe orang yang mampu dalam membina hubungan social dengan baik. Hal tersebut dapat diperhatikan pada sikap yang ditunjukkannya kepada teman-temannya. Beberapa teman Doni percaya bahwa Doni memiliki management konflik sehingga teman-temannya sering menceritakan beberapa masalahnya dengannya. Selain itu, semua temannya juga merasa dia mampu untuk menjadi ketua kelas, karena Doni memiliki pengaruh yang baik kepada teman-temannya, memiliki komunikasi yang baik dengan teman-temannya serta memiliki kompetensi social yang baik.

D. Mengapa Kecerdasan Emosional Itu Penting

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan orang lain, untuk memotivasi diri kita sendiri dan untuk mengelola emosi

dengan baik dalam diri kita sendiri dan dalam hubungan kita. Definisi tersebut telah dijelaskan di atas oleh Goleman di dalam sebuah tulisannya. Berangkat dari definisi singkat tersebut, dapat kita lihat bahwa kecerdasan emosional memiliki peran penting untuk mengisi ruang kehidupan manusia dan sebagai sebuah kecerdasan yang akan membawa sebuah kedamaian pada kehidupan manusia.

Bangunan aspek yang saling berkaitan merupakan sebuah formula ideal untuk membantu manusia di dalam melakukan tugas dan menyelesaikan permasalahan yang menghampiri hidupnya. Analisis singkat tentang aspek yang menyusun kecerdasan emosional, mulai dari mengenali emosi, kemampuan mengelola emosi, kemampuan memotivasi diri, kemampuan mengenali dan merasakan emosi orang lain (berempati), dan kecakapan dalam membina hubungan sosial. Akan membawa manusia kepada sebuah keadaan positif di dalam menjalankan kehidupannya, baik itu dalam karirnya, dunia pendidikan, kehidupan berkeluarga, hubungan dengan kelompok, dan kehidupan sosial pada umumnya.

KEGIATAN KETIGA:

Kognitif Technique: Mengenali Emosi Diri

1. Tujuan pembelajaran:

- a. Konseli memiliki pemahaman tentang berbagai macam emosi.
- b. Konseli mampu membedakan setiap ungkapan emosi yang dirasakan.
- c. Konseli mengenal pengaruh perasaan terhadap tindakannya.

2. Metode pembelajaran:

- a. Sharing, diskusi, dan ceramah.
- b. Pemberian tugas.

3. Instrumen kegiatan:

Worksheet, LCD, Laptop, Speaker, Alat tulis.

4. Pelaksana:

Tim Pelaksana Modul

5. Evaluasi: -

6. Alokasi waktu:

±100 menit

7. Paparan Kegiatan:

- a. Sesi pembukaan (ucapan salam dan doa bersama). (5 menit)
Dalam sesi ini konselor menanyakan kabar dari konseli terlebih dahulu sebagai kalimat semangat.
- b. Pembahasan tugas yang diberikan pada pertemuan II. Peserta mengumpulkan tugas dan kemudian konselor memberikan tanggapan dan masukan positif yang bersifat membangun kepada peserta dalam sebuah diskusi. (20 menit)
- c. Ice breaking (10 menit)
Penyajian berupa gambar dan video yang memiliki muatan motivasi positif. Dan setelah pemutaran video konseli diminta untuk menyampaikan nilai-nilai yang ditangkapnya setelah penyampaian video.

- d. Pemberian materi: Kognitif Technique: Mengenali Emosi Diri melalui game. Tugas peserta yakni setiap peserta menulis potensi yang dimilikinya. (30 menit). (*Lampiran 4*)
- e. Menjalani tahap *tadlawuk* dalam tafakkur dimana peserta diminta untuk menemukan 3 kata positif yang dapat mewakili dirinya. (20 menit). (*Lampiran 7*)
- f. Pemberian tugas (10 menit)
Setiap peserta menulis potensi yang dimilikinya. Peserta dapat menulis potensi yang di milikinya di dalam lembar yang telah disediakan.
- g. Penutup dan salam penutup (konselor memberikan kesimpulan terkait dengan sesi yang telah dilaksanakan, dilanjutkan dengan do'a dan ditutup dengan ucapan salam). (5 menit)

MATERI: Kognitif Technique: Mengenali Emosi Diri

A. Kognitif Technique untuk meningkatkan aspek “Mengenali Emosi Diri”

Intervensi kognitif. Bagian intervensi kognitif konselor mengambil *functional dispute* dengan maksud menunjukkan kepada peserta bahwa keyakinannya akan menginterferensi pencapaian tujuannya. Adapun kerangka kerja cognitive yang digunakan adalah teknik *self-help Form* dimana peserta akan didorong untuk mengisi form yang sudah disediakan oleh koselor yang mengacu pada format dalam DIBS atau *Disputing Irrational Beliefs* (*lampiran 5*).

Selain menggunakan *self help forms*, konselor juga menggunakan tehnik Referenting dengan meminta peserta untuk menuliskan daftar untung rugi ketika tetap mempertahankan pemikiran irrasionalnya tersebut. Sehingga peserta secara langsung dapat menganalisis keuntungan serta kerugian yang didapat dari pemikiran irasionalnya tersebut. Adapun format worksheet dalam teknik referenting terdapat pada (*lampiran 6*).

Proses mengenali emosi yang dalam tahap ini, akan mendukung perkembangan peserta dalam meningkatkan kecerdasan emosionalnya. Proses pengenalan emosi juga terkait dengan fase pengetahuan diri dalam Tafakkur, yang mencakup pula pengetahuan emosional dalam diri. Islam menghubungkan emosi dengan pengetahuan tentang jiwa (*nafs*). *Nafs* pada dasarnya merupakan sebuah kelemahan pada diri manusia yang membuat manusia akan cenderung berbuat keburukan sedangkan iman dan akal merupakan potensi yang Allah berikan kepada setiap manusia. Sehingga kelemahan dan kelebihan tersebut merupakan bekal bagi setiap manusia untuk bertindak dan berperilaku di dunia. Adapun beberapa bentuk perilaku sebagai cerminan kematangan fitrah iman adalah sebagai berikut:

1. Bahwa individu tersebut mampu untuk memahami hikmah di balik segala kejadian yang menimpa dirinya.
2. Selalu mengevaluasi amal yang dilakukan untuk selanjutnya melakukan perbaikan.
3. Memandang kegagalan setelah berupaya sebagai sesuatu yang belum diizinkan Allah, dan kemudian bersabar dan berserah diri kepada Allah.

Bagi individu yang mampu mengembangkan dan mengoptimalkan fitrah iman dalam dirinya, maka dapat dikatakan bahwa dirinya telah mampu mengenali potensi dirinya dan mampu dalam mengelola emosi dirinya. Dengan mengenali dan memahami emosi diri maka rasa kagum kepada Allah melalui ciptaan-Nya akan muncul dalam diri peserta. Allah menyinggung hal tersebut dalam sebuah ayatnya (Q.S Fushshilat, 41:53), yakni: yang artinya: *“kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kekuasaan) Kami disegala wilayah bumi...”*

B. Tadlawuk

Tanda-tanda kekuasaan Allah juga ditunjukkan dalam penciptaan manusia salah satunya adalah penciptaan jiwa (*nafs*) yang di dalamnya memuat emosi dalam diri manusia. Emosi yang ada dalam setiap manusia perlu untuk dikenali dan dipahami oleh masing-masing individu, sehingga kematangan emosi dapat diraih masing-

masing individu. Selain terwujudnya kematangan emosi dengan mengenali emosi diri pula kita mampu dalam meningkatkan kekaguman kita terhadap Allah, dengan mengenali ciptaan Allah dalam diri kita. Rasa kagum tersebut akan muncul seiring dengan pemahaman kita terhadap setiap emosi yang Allah anugerahkan kepada kita. Rasa kagum tersebut disebut juga sebagai *tadlawuk*.

Secara istilah *tadlawuk* bisa difahami sebagai sebuah pengungkapan rasa kekaguman terhadap ciptaan atau susunan yang indah dari alam semesta. Rasa ini dapat dimiliki oleh orang mukmin maupun kafir tanpa melihat sisi keimanan atau kekufurannya. Sehingga dapat dipahami bahwasanya *tadlawuk* dapat dirasakan oleh semua individu jika baik laki-laki maupun perempuan, baik muslim maupun non muslim dengan tetap melalui tahap mengenali dirinya, salah satunya adalah mengenali emosi.

Selain meningkatkan rasa kagum kepada Allah SWT, *Tadlawuk* juga dapat meningkatkan rasa kebersyukuran pada setiap manusia, akan penciptaan dirinya. Rasa syukur yang muncul sebagai wujud sebuah pemahaman akan dirinya yang termasuk di dalamnya adalah pemahaman tentang emosinya. Hal tersebut Allah firmankan dalam (QS At-Tiin: 4):

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Artinya: “Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”

Ayat tersebut telah menunjukkan bahwasanya manusia perlu dalam memahami dirinya karena Allah telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Pemahaman diri tersebut dapat tertuang dalam fase *tadlawuk* dengan rasa kekaguman yang luar biasa terhadap apa yang Allah anugerahkan kepada kita, baik dalam diri kita sendiri (manusia) maupun alam yang Allah ciptakan bagi manusia.

Tadlawuk menjadi point lebih dalam treatment ini karena melalui fase ini spirituellitas pada setiap individu secara tidak langsung akan ikut berkembang. *Tadlawuk* mengingatkan pada setiap individu akan ke-Agungan Allah dalam menciptakan setiap details yang ada di alam semesta ini termasuk dalam diri manusia.

KEGIATAN KEEMPAT:
Emotive Technique: Merasakan Perasaan Orang Lain
(Berempati)

1. Tujuan pembelajar:

- a. Konseli mampu mengenal dan merasakan emosi diri sendiri dan orang lain.
- b. Konseli mampu menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat.

2. Metode pembelajaran:

- a. Konseling kelompok (diskusi, sharing dan ceramah).
- b. Pemberian tugas.

3. Instrumen kegiatan:

Naskah *roleplay*, *Worksheet*, laptop, LCD, Speaker, dan Lembar Observasi.

4. Pelaksana:

Tim pelaksana

5. Evaluasi: -

6. Alokasi waktu:

±100 menit

7. Paparan Kegiatan:

- a. Pembukaan (ucapan salam dan doa bersama). (5 menit)
- b. Peserta mengumpulkan tugas yang diberikan pada pertemuan sesi III. Konselor melakukan analisis tugas yang konseli kumpulkan, kemudian konselor mengajak konseli untuk membahas tugas dalam sebuah diskusi. (20 menit)
- c. Ice breaking (10 menit)
Permainan tes lima menit. Yakni sebuah permainan yang memiliki akan mengajak peserta untuk berpikir dengan cepat dan bisa digunakan untuk melihat kecermatan dari peserta di dalam mengerjakan sebuah tugas.
(Lampiran 12)

- d. Pemberian materi (30 menit): Emotive Technique: Merasakan Perasaan Orang Lain (Berempati). (lampiran 8)
- e. Fase 3 Tafakkur yaitu keterhubungan perasaan dan keindahan sang Pencipta. Peserta diminta untuk berusaha menghargai segala kekurangan dari temannya dengan menuliskan 3 kata-kata positif yang mampu mewakili keadaan temannya. (20 menit)
- f. Pemberian tugas (10 menit)
Peserta harus membantu minimal 1 teman dekatnya untuk meringankan masalahnya di kehidupan sehari-hari.
- g. Penutup dan salam penutup (konselor memberikan kesimpulan terkait dengan sesi yang telah dilaksanakan, dilanjutkan dengan doa dan ditutup dengan ucapan salam). (5 menit)

MATERI: Emotive Technique: Merasakan Perasaan Orang Lain (Berempati)

A. Emotive Technique

Intervensi *emotive*. Yang digunakan di dalam intervensi ini ialah: ¹⁴ *role playing* merupakan salah satu cara menunjukkan kepada klien ide-ide kelirunya dan bagaimana ide-ide itu mempengaruhi hubungannya dengan orang lain.

Pada tahap *emotive technique* pada intervensi ini teknik yang dipilih adalah *role playing*, Ellis menggunakan *role playing* sebagai salah satu cara menunjukkan kepada konseli tentang ide-ide dan pikiran-pikiran kelirunya dan bagaimana pemikiran serta ide-ide kelirunya mempengaruhi hubungannya dengan orang lain.

Dalam intervensi ini konselor mengambil *role playing* agar konseli yang notabennya remaja secara mudah mampu menangkap apa yang seharusnya mereka pahami. Selain itu, teknik *role playing* tepat digunakan dalam konseling kelompok. Sehingga penyampaian materi lebih menarik dan lebih efektif.

¹⁴ *Ibid.*, hlm. 529-531.

B. Empati

Hogan dalam (Howe, 2015) melihat empati sebagai pemahaman intelektual atau imajinatif tentang kondisi atau pikiran orang lain konsepnya berusaha untuk menangkap kemampuan kita untuk memahami kepribadian, kondisi emosional, keyakinan-keyakinan dan keinginan-keinginan yang lain dalam rangka untuk memaknai, memprediksi dan mengantisipasi perilaku mereka.

Empati memiliki respon yang terdiri dari respon afektif dan kognitif, merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memahami mengapa orang lain tersebut merasakannya.¹⁵

1. Empati efektif

Empati afektif atau empati emosional dekat dengan apa yang umumnya kita fahami sebagai respon empatik: saya merasakan kesusahan Anda, saya melihat dan memahami kesudahan Anda, tapi jelas bahwa andalah yang mengalami kesusahan dan kesedihan dan bukan saya, meskipun secara emosional saya terpengaruh oleh hendaya Anda tersebut.¹⁶

2. Empati kognitif

Didasarkan pada kemampuan melihat, membayangkan, dan memikirkan sebuah situasi dari sudut pandang orang lain. Ia melibatkan sebuah proses reflektif yang lebih berbasis kognitif untuk memahami perspektif orang lain. Sebagian pengetahuan tentang riwayat, kepribadian, keadaan dan situasi orang lain diperlukan sebelum kita dapat menggerakkan otak kita untuk dapat membayangkan bagaimana rasanya menjadi orang lain tersebut.¹⁷

¹⁵ *Ibid.*, hlm. 23.

¹⁶ *Ibid.*, hlm. 24.

¹⁷ *Ibid.*

Intervensi Pengembangan Sikap Dan Perasaan Empati

Mengacu pada konsep tersebut maka dalam intervensi kali ini, peserta akan dibawa pada treatment dan suasana konseling kelompok yang kemudian dapat mengasah kemampuan empati peserta. Seperti yang dijelaskan sebelumnya bahwa dalam tahap *Emotive* Teknik ini metode yang dipilih adalah *role play*. Penggunaan *role play* khususnya dalam materi empati ini dipilih karena dalam pelaksanaan konseling kelompok peserta akan lebih tertarik untuk memperhatikan materi jika diperankan oleh temannya atau dirinya sendiri sehingga bagaimana sikap dan perasaan empati yang baik dan tepat dapat dirasakan dan dipahami oleh peserta secara langsung.

Dalam *role play* konselor kemudian membuat sesi diskusi dimana akan digunakan oleh peserta untuk melakukan analisis kejadian yang telah diperankan sebelumnya. Pada tahap analisis di dalam *role play* peserta dituntut untuk mampu menjelaskan dan menggambarkan perasaan seseorang yang sedang dalam masalah, dan konselor mengarahkan peserta untuk mencari beberapa cara untuk menolong temannya yang sedang dalam masalah.

Pada saat melakukan treatment ini, konselor telah menyediakan skenario *role play* dan pedoman analisis yang kemudian akan digunakan sebagai metode pelaksanaan pengembangan sikap serta perasaan empati peserta. Skenario dan pedoman analisis dalam *role play* disusun berdasarkan materi dasar yang ingin disampaikan yaitu empati. Sehingga pengembangan sikap dan perasaan empati pada peserta dapat dicapai.

Selain menganalisis sikap serta perasaan empati dalam skenario dalam *role play*, peserta diarahkan konselor untuk mampu memahami bagaimana respon empati baik secara afektif dan secara kognitif melalui pedoman analisis yang terdapat dalam skenario *role play* yang telah tersedia. (*Lampiran 8*)

Catatan penting yang juga perlu dipahami oleh peserta, bahwasanya empati dan simpati merupakan dua hal yang berbeda. Perbedaannya ialah: “empati terjadi ketika

beresonansi dengan perasaan-perasaan orang lain. Dan simpati adalah sebuah respon emosional yang muncul dari keadaan atau kondisi emosional orang lain yang tidak identik dengan emosi dari orang lain tersebut, tetapi merupakan perasaan-perasaan kesedihan atau keprihatinan terhadap kesejahteraan orang lain tersebut".¹⁸ Simpati bersifat *me oriented* dan Empati bersifat *you oriented*.¹⁹

Atau dengan kata lain simpati merupakan ungkapan rasa dari seseorang karena melihat keadaan orang lain, sedangkan empati adalah sikap dan perasaan yang mampu merasakan keadaan orang lain, sehingga sikap ingin membantu akan muncul dalam diri seseorang yang sedang berempati.

Intervensi:

Pada teknik *Roleplay* ungkapan emosi yang tepat dapat terlihat dari sikap serta solusi yang kemudian diberikan oleh peserta untuk membantu temannya yang berperan menjadi seseorang yang sedang bermasalah. Selain itu skenario yang dalam *role play* memuat contoh ungkapan emosi yang tepat sesuai dengan kondisi yang terdapat dalam skenario *role play*.

C. Perasaan Kekaguman Akan Keindahan Dengan Pencipta Yang Maha Agung

Penghubungan antara perasaan kekaguman akan keindahan dengan pencipta yang Maha Agung. Fase ini merupakan sebuah nikmat yang besar yang hanya bisa dirasakan oleh mukmin. Dalam konsep Tafakkur hal ini dapat dicontohkan ketika seorang mukmin dalam keadaan takut dan ber-*dzikir* kepada Allah secara emosional maka akan melihat ciptaan Allah yang ada disekitar yang tidak hanya menggunakan cara berpikir yang dingin, namun juga dapat menembus keindahan dan ke-Agungan ciptaan Tuhan. Tahap ini rasa kekaguman yang muncul hanya dapat dirasakan oleh

¹⁸ *Ibid.*, hlm. 20.

¹⁹ *Ibid.*

seorang mukmin karena pada tahap ini diperlukan pemahaman serta kepercayaan akan kehidupan yang kekal, yaitu akhirat.

Al-Ghazali menegaskan bahwasanya Tafakkur menghadirkan dua macam pengetahuan yaitu pengetahuan di dunia dan juga pemahaman tentang akhirat, dimana syarat seseorang yang mampu dalam mengikuti fase ini adalah seseorang dengan pengetahuan hati sebagai berikut:

1. Harus mengetahui bahwa yang kekal adalah yang lebih penting
2. Mengetahui bahwa yang kekal adalah akhirat
3. Dan harus mempunyai kesimpulan bahwasanya akhirat itu lebih penting dari apapun. Sehingga orientasi hidup kita adalah akhirat.

Intervensi:

Penerapan materi Tafakkur terkait dengan kekaguman akan keindahan ciptaan dengan Sang Pencipta yang Maha Agung dapat disampaikan pula dalam tahap *role play*, yaitu pada tahap analisis setelah beberapa peserta menjalani peran dalam skenario *role play*. Dimana konselor akan mengarahkan peserta untuk menyampaikan 3 kata positif yang mewakili beberapa teman yang berperan kurang baik dalam skenario *role play*. Selain itu peserta juga diminta untuk menyebutkan 3 hal positif pada teman yang berperan baik dalam skenario *role play*. Setelah itu konselor mengajak semua peserta memahami bahwa dibalik sikap buruk yang ada pada seseorang yang nampak pada kita, pasti Allah menciptakan hal baik dalam dirinya yang kemudian akan mengantarkan kita kepada sikap saling memahami antar sesama sebagai makhluk sempurna yang Allah ciptakan di muka bumi ini.

KEGIATAN KELIMA:

Behavioral Technique: Mengelola Emosi, Motivasi Diri, Dan Membina Hubungan Sosial

1. Tujuan pembelajaran:

- a. Konseli mampu mengelola emosi ke arah yang lebih positif.
- b. Konseli mampu mengendalikan setiap luapan emosi negative.
- c. Konseli memiliki perasaan yang positif tentang diri sendiri dan orang lain.

2. Metode pembelajaran:

- a. Konseling kelompok (diskusi, sharing, dan ceramah).
- b. Sharing menyampaikan kesan selama mengikuti kegiatan konseling kelompok.

3. Instrumen kegiatan:

Worksheet, Lembar Evaluasi, laptop, LCD, Speaker, Lembar Observasi, dan *Self Report*.

4. Pelaksana:

Tim Pelaksana Modul

5. Evaluasi:

Menggunakan *self report inventory* (Lampiran 11).

6. Alokasi waktu:

±110 menit

7. Paparan Kegiatan:

- a. Pembukaan (ucapan salam dan doa bersama). (5 menit)
- b. Peserta mengumpulkan tugas yang diberikan pada pertemuan sesi IV. (5 menit).
- c. Ice breaking (10 menit)

Dengan permainan “komunikata”. Dimana konselor membagi peserta dalam 5 group terpisah dimana dalam setiap group nya dipilih satu orang untuk menjadi orang pertama yang mengambil kertas yang telah disediakan

konselor dan berisi kalimat. Tugas setiap orang adalah menyalurkan kalimat yang ada kepada orang ke-2 hingga ke-5. Cara penyampaian kalimat dengan dibisikkan. Dan tugas dari orang terakhir adalah menulis kalimat yang diterimanya.

Permainan ini pada dasarnya menjelaskan bahwasanya dalam hubungan social komunikasi itu penting peranannya. Dimana yang perlu ditekankan adalah berita atau sumber yang paling terpercaya adalah sumber utama. Dan jika ada informasi yang tidak jelas sumbernya kita dengar dalam keseharian kita (dalam hubungan social) maka perlulah bijak dalam menyikapinya. Sehingga hubungan social yang ada tetap terjalin baik.

- d. Fase 4 Tafakkur yaitu *Syuhud* dimana peserta diminta untuk menuliskan hal-hal positif orang yang selama ini tidak disukainya. (30 menit) (*lampiran 9*)
- e. Pemberian materi: Behavioral Technique: Mengelola Emosi, Motivasi Diri, Dan Membina Hubungan Sosial (30 menit) (*lampiran 10*)
- f. Konseli menceritakan kesan yang dirasakan selama mengikuti pelatihan (20 menit)
- g. Penutup dan salam penutup (konselor memberikan kesimpulan terkait dengan sesi yang telah dilaksanakan, dilanjutkan dengan doa dan ditutup dengan ucapan salam, dan terakhir berjabat tangan dengan seluruh peserta yang telah menyelesaikan atau mengikuti semua rangkaian kegiatan). (5 menit)

MATERI: Behavioral Technique: Mengelola Emosi, Motivasi Diri, dan Membangun Hubungan Social Dan

A. Behavioral Technique

Teknik yang digunakan dalam intervensi perilaku kali ini adalah teknik *Reward and Penalty* dimana Teknik *Reward and Penalty* merupakan teknik yang digunakan konselor atau terapis untuk mendorong konseli mengerjakan tugas atau PR dan mengimplementasikan program perubahan diri. Teknik ini akan membawa peserta

memahami bagaimana membangun hubungan Sosial yang baik serta mampu dalam mengelola emosi dan memotivasi diri. Teknik ini juga akan digunakan untuk menyampaikan materi *syuhud* dalam Tafakkur dimana peserta akan dibawa pada sikap ikhlas untuk menerima segala sesuatu adalah Rencana dari Allah. Sehingga dalam fase *syuhud* peserta akan dibawa pada sebuah keikhlasan untuk menerima segala ketentuan dari Allah.

B. Syuhud

Syuhud atau *basyirah*, Ibnu Qayyim mengatakan bahwa seseorang yang telah sampai pada tingkat berpikir seperti ini maka dibuka baginya pintu untuk menyaksikan keagungan Allah dan merasakan ke-Mahaperkasaan Allah. Pada fase ini setiap kali pandangannya tertuju pada makhluk Allah hal itu dapat menunjukkan kepada pencipta-Nya dan segala sifat keagungan-Nya.

Ibnu Taymiah menyebutkan seorang mukmin yang berada dalam fase ini menyaksikan bahwa semua ciptaan tunduk pada perintah Allah dan semuanya diatur oleh kehendak-Nya, dan bahkan bertasbih pada-Nya. Segala sesuatu yang mereka saksikan merupakan perwujudan dari segala keikhlasan agama di hati mereka.

Intervensi:

Dalam penyampaian fase *syuhud* dalam tahap ini, tetap menggunakan teknik *reward and penalty*, namun tidak menyatu dengan lembar program perubahan perilaku yang disusun konselor. Tahap ini memiliki lembar kerja tersendiri yang diberikan sebelum penyampaian tugas/ PR yang di rangkum dalam beberapa lembar program kegiatan. Dalam tahap *Syuhud*, peserta diminta untuk menuliskan satu nama teman asrama yang tidak disukainya selama ini dan kemudian peserta diminta untuk menuliskan 3 hal positif yang ada pada teman yang mereka tulis namanya. Dari sisi inilah peran pengelolaan emosipun di perlukan. Dan kemudian akan membawa peserta mampu untuk membangun hubungan sosial yang baik.

C. Mengelola Emosi

Kemampuan mengelola emosi merupakan sebuah kemampuan yang bisa membantu manusia untuk bisa memandang positif dan mencari jalan baru untuk mencoba bangkit kembali. Dua jenis kegagalan yang kerap menghampiri manusia yakni:²⁰

1. Kegagalan proses, disebabkan karena ilmu pengetahuan kita terbatas dan akibat kesalahan teknis yang kita buat.
2. Kegagalan suara hati, yakni sesuatu yang membahayakan dan sangat mematikan, karena dorongan suara hati telah tertutup, akibatnya tidak ada lagi energi pendorong yang akan membuat diri kita bangkit kembali.

Kesadaran diri, pemanfaatan emosi ke arah yang positif, kemampuan empati, dan kemampuan membangun hubungan bisa menjadi sebuah kecakapan yang akan membawa individu pada sebuah keadaan serta tingkat pengelolaan emosi yang tinggi.

Intervensi:

Melalui teknik *reward and penalty* dan dengan melalui program harian yang disusun sebagai pekerjaan rumah/PR untuk peserta, peserta juga diharapkan mampu untuk mengelola emosinya, dengan menjalankan tugas yang telah diberikan oleh konselor, konseli harus mampu mengelola emosinya agar hubungan sosial dengan teman yang memang tidak disukainya menjadi lebih baik. Dalam membangun hubungan yang baik dengan orang lain yang memang tidak disukainya, perlu adanya pengelolaan emosi yang baik. dengan beberapa cara dalam Tafakkur seperti menghargai adanya kelemahan dan kelebihan yang Allah ciptakan dalam manusia, sehingga rasa menerima kekurangan orang adalah sebuah hal yang memang seharusnya peserta latih dan terapkan dalam menjalin hubungan sosial dengan orang lain.

²⁰ Modul DIKLATPIM TINGKAT IV, Kecerdasan Emosional, Emosional Quotient (EQ), Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia 2008. hlm. 21.

D. Motivasi Diri

Motivasi diri positif merupakan kumpulan perasaan antusiasme, gairah, dan keyakinan diri dalam mencapai prestasi. Dimana peserta akan diarahkan untuk selalu memiliki dorongan dari dalam dirinya untuk terus maju yang disertai dengan komitmen diri yang kuat. Sehingga semua tujuan positif di dalam dirinya dapat tercapai.

Intervensi:

Dalam membangun motivasi diri bagi peserta pada behavioral teknik REBT digunakan teknik *reward and penalty*, dimana konsep motivasi yang akan dibangun dimulai dari membangun motivasi ekstrinsik melalui *reward* yang akan diberikan konselor jika peserta berkomitmen untuk mengerjakan tugas dari konselor. Setelah motivasi ekstrinsik terbangun, diharapkan konseli secara perlahan mampu untuk membangun motivasi intrinsik dalam dirinya.

E. Membangun Hubungan Sosial

Individu memiliki cara dan keterampilan tersendiri di dalam memulai membangun hubungan social dengan orang lain. Misalnya saja melalui obrolan tentang hobi, karir, seputar pendidikan, pengalaman hidup, dan masih banyak lagi cara untuk memulai hal tersebut. Namun, perlu diketahui juga bahwa sebenarnya manusia sudah memang memiliki kemampuan dan insting untuk bergaul di dalam kehidupannya. Adapun beberapa hal yang perlu dipahami dalam membangun hubungan social yang baik adalah:

1. Kesadaran sosial
 - a. Empati dasar: perasaan dengan orang lain; merasakan isyarat-isyarat emosi nonverbal.
 - b. Penyelarasan: mendengarkan dengan penuh penerimaan; menyelaraskan diri pada seseorang.
 - c. Ketepatan empatik: memahami pikiran, perasaan, dan maksud orang lain.
 - d. Pengertian sosial: mengetahui bagaimana dunia sosial bekerja.

2. Fasilitas sosial

- a. Sinkroni: berinteraksi secara mulus pada tingkat nonverbal.
- b. Presentasi diri: mempresentasikan diri Anda sendiri secara efektif. Kemampuan “mengendalikan dan menutupi” ekspresi emosi kadang dianggap penting untuk presentasi diri.
- c. Pengaruh: membentuk hasil interaksi social.
- d. Kepedulian: peduli akan kebutuhan orang lain dan melakukan tindakan-tindakan yang sesuai dengan hal itu.

Intervensi:

Dalam pelaksanaan intervensi dengan menggunakan teknik *Reward and Penalty*, materi terkait hubungan sosial di sampaikan melalui pekerjaan rumah (PR) yang diberikan konselor, dimana PR yang di berikan memuat format bahwa konseli harus mampu melaksanakan beberapa teknik dalam menjalankan hubungan sosial yang baik. Selain itu, hubungan social yang perlu dibangun oleh peserta adalah hubungan yang baik dengan seseorang yang selama ini tidak mereka sukai.

Beberapa hal dalam teori yang perlu diperhatikan untuk membangun hubungan sosial yang baik juga terangkum dalam tugas-tugas yang diberikan konselor. Tugas tersebut tersebut tersusun dalam program jadwal perubahan perilaku.

Lampiran 2: Skala penelitian

Skala Penelitian Try out

Mohon kesediaan Anda untuk mengisi skala ini, ditengah kesibukan Anda dalam beraktivitas. Skala ini bertujuan untuk kepentingan ilmiah, oleh karena itu jawaban dari Anda sekalian sangat besar manfaatnya bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Skala ini tidak ada keterkaitan dengan study Anda, maka jawaban yang benar adalah jawaban yang benar-benar menggambarkan keadaan Anda saat ini. Identitas Anda akan kami rahasiakan.

Data responden

Nama :
Jenis Kelamin :
Usia :
Asal sekolah :
Tahun masuk panti :
Status orang tua : Ibu : (masih ada/meninggal/tidak tahu)*
Bapak: (masih ada/meninggal/tidak tahu)*

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda cheklist () pada salah satu alternatif jawaban yang dirasa sesuai dengan keadaan Anda saat ini.

Keterangan :

- SS : Sangat Sesuai, jika pernyataan dalam angket ini sangat sesuai dengan kondisi/ keadaan Anda.
- S : Sesuai, jika pernyataan dalam angket ini cukup mewakili kondisi/ keadaan Anda.
- TS : Tidak Sesuai, jika pernyataan dalam angket ini tidak mewakili kondisi/ keadaan Anda.
- STS : Sangat Tidak Sesuai, jika pernyataan dalam angket ini sangat tidak mewakili kondisi atau keadaan Anda.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya dapat menyebutkan perasaan yang saat ini saya rasakan	SS	S	TS	STS
2	Saya bisa mengetahui kapan saya merasakan marah	SS	S	TS	STS
3	Saya sering merasa sedih namun saya tidak tahu apa penyebabnya	SS	S	TS	STS
4	Jika saya marah, Saya selalu melampiaskannya kepada teman saya	SS	S	TS	STS
5	Ketika kesal dengan teman saya memilih untuk diam karena takut melukai perasaannya.	SS	S	TS	STS
6	Saya selalu melakukan apapun yang saya inginkan tanpa mempedulikan orang lain	SS	S	TS	STS
7	Sebelum bertindak, saya selalu memikirkan akibat dari tindakan saya	SS	S	TS	STS
8	Saya tidak peduli dengan apa yang orang katakan tentang saya	SS	S	TS	STS
9	Saya mencintai diri saya	SS	S	TS	STS
10	Saya bangga terhadap apapun yang ada di dalam diri saya	SS	S	TS	STS
11	Saya merasa semua teman saya baik terhadap saya	SS	S	TS	STS
12	Kekurangan yang saya miliki sering membuat saya tidak percaya diri	SS	S	TS	STS
13	Saya sulit percaya pada teman dalam hal apapun	SS	S	TS	STS
14	Saya sering memiliki prasangka kurang baik kepada beberapa teman saya	SS	S	TS	STS
15	Saya memiliki semangat dalam menghadapi	SS	S	TS	STS

	tantangan				
16	Saya ingin mencapai prestasi yang tinggi dengan kemampuan saya	SS	S	TS	STS
17	Dalam hidup pasti akan menemukan masalah. Saya yakin, semuanya memiliki jalan keluar	SS	S	TS	STS
18	Saya takut mencoba lagi karena pernah gagal	SS	S	TS	STS
19	Gagal merupakan hal yang paling menakutkan di dalam hidup saya	SS	S	TS	STS
20	Saya yakin dengan cita-cita saya saat ini	SS	S	TS	STS
21	Saya berjanji pada diri saya untuk selalu disiplin dalam mengerjakan semua tugas sekolah	SS	S	TS	STS
22	Saya sangat sulit untuk menepati janji	SS	S	TS	STS
23	Saya sering terlambat dalam menyelesaikan tugas-tugas saya	SS	S	TS	STS
24	Saya dapat mengetahui emosi orang lain dengan memperhatikan ekspresi wajah mereka	SS	S	TS	STS
25	Saya bisa merasakan suasana hati seseorang ketika ia berbicara	SS	S	TS	STS
26	Saya merasa sulit menghargai perasaan orang lain	SS	S	TS	STS
27	Saya selalu mengutamakan perasaan saya daripada orang lain	SS	S	TS	STS
28	Saya suka membantu teman yang membutuhkan saya	SS	S	TS	STS
29	Saya merasa senang apabila dapat membantu teman menyelesaikan masalah	SS	S	TS	STS

30	Saya tidak peduli dengan apa yang orang lain rasakan	SS	S	TS	STS
31	Saya memilih diam ketika teman saya bersedih, karena saya tidak suka mencampuri urusan orang lain	SS	S	TS	STS
32	Saya memiliki banyak teman yang sangat peduli dengan saya	SS	S	TS	STS
33	Saran saya selalu didengar oleh teman-teman dalam diskusi kelas	SS	S	TS	STS
34	Keberadaan saya tidak terlalu dibutuhkan di dalam kerja kelompok	SS	S	TS	STS
35	Saya sering dipandang sebelah mata diantara teman-teman yang lain	SS	S	TS	STS
36	Saya selalu percaya diri ketika menyampaikan pendapat dalam diskusi	SS	S	TS	STS
37	Saya selalu menyampaikan ide-ide yang saya miliki di dalam diskusi kelas	SS	S	TS	STS
38	Saya tidak percaya diri untuk menyampaikan ide yang saya miliki	SS	S	TS	STS
39	Saya tidak suka memulai percakapan terlebih dahulu	SS	S	TS	STS
40	Ketika memiliki masalah dalam hidup, saya senang mendapat masukan dari orang lain	SS	S	TS	STS
41	Jika saya melakukan kesalahan, dengan senang hati saya akan menerima masukan dari teman	SS	S	TS	STS
42	Saya sering merasa bingung ketika dimintai saran oleh teman	SS	S	TS	STS
43	Saya suka berbagi dengan teman	SS	S	TS	STS
44	Memiliki teman baru, merupakan hal yang	SS	S	TS	STS

	menyenangkan buat saya				
45	Saya sulit mendapatkan teman	SS	S	TS	STS
46	Ketika mendapatkan teman baru, teman yang lama saya tinggalkan	SS	S	TS	STS



Skala Penelitian Valid

Skala Penelitian

Mohon kesediaan Anda untuk mengisi skala ini, ditengah kesibukan Anda dalam beraktivitas. Skala ini bertujuan untuk kepentingan ilmiah, oleh karena itu jawaban dari Anda sekalian sangat besar manfaatnya bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Skala ini tidak ada keterkaitan dengan study Anda, maka jawaban yang benar adalah jawaban yang benar-benar menggambarkan keadaan Anda saat ini. Identitas Anda akan kami rahasiakan.

Data responden

Nama :
Jenis Kelamin :
Usia :
Asal sekolah :
Tahun masuk panti :
Status orang tua : Ibu : (masih ada/meninggal/tidak tahu)*
Bapak: (masih ada/meninggal/tidak tahu)*

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda cheklist () pada salah satu alternatif jawaban yang dirasa sesuai dengan keadaan Anda saat ini.

Keterangan :

SS : Sangat Sesuai, jika pernyataan dalam angket ini sangat sesuai dengan kondisi/ keadaan Anda.
S : Sesuai, jika pernyataan dalam angket ini cukup mewakili kondisi/ keadaan Anda.
TS : Tidak Sesuai, jika pernyataan dalam angket ini tidak mewakili kondisi/ keadaan Anda.
STS : Sangat Tidak Sesuai, jika pernyataan dalam angket ini sangat tidak mewakili kondisi atau keadaan Anda.

SKALA PENELITIAN VALID (SHAHIH)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sering merasa sedih namun saya tidak tahu apa penyebabnya	SS	S	TS	STS
2	Saya selalu melakukan apapun yang saya inginkan tanpa mempedulikan orang lain	SS	S	TS	STS
3	Sebelum bertindak, saya selalu memikirkan akibat dari tindakan saya	SS	S	TS	STS
4	Saya mencintai diri saya	SS	S	TS	STS
5	Saya bangga terhadap apapun yang ada di dalam diri saya	SS	S	TS	STS
6	Saya sering memiliki prasangka kurang baik kepada beberapa teman saya	SS	S	TS	STS
7	Saya memiliki semangat dalam menghadapi tantangan	SS	S	TS	STS
8	Saya ingin mencapai prestasi yang tinggi dengan kemampuan saya	SS	S	TS	STS
9	Dalam hidup pasti akan menemukan masalah. Saya yakin, semuanya memiliki jalan keluar	SS	S	TS	STS
10	Saya takut mencoba lagi karena pernah gagal	SS	S	TS	STS
11	Gagal merupakan hal yang paling menakutkan di dalam hidup saya	SS	S	TS	STS
12	Saya yakin dengan cita-cita saya saat ini	SS	S	TS	STS
13	Saya berjanji pada diri saya untuk selalu disiplin dalam mengerjakan semua tugas sekolah	SS	S	TS	STS
14	Saya sangat sulit untuk menepati janji	SS	S	TS	STS

15	Saya bisa merasakan suasana hati seseorang ketika ia berbicara	SS	S	TS	STS
16	Saya merasa sulit menghargai perasaan orang lain	SS	S	TS	STS
17	Saya selalu mengutamakan perasaan saya daripada orang lain	SS	S	TS	STS
18	Saya suka membantu teman yang membutuhkan saya	SS	S	TS	STS
19	Saya merasa senang apabila dapat membantu teman menyelesaikan masalah	SS	S	TS	STS
20	Saya tidak peduli dengan apa yang orang lain rasakan	SS	S	TS	STS
21	Saya memilih diam ketika teman saya bersedih, karena saya tidak suka mencampuri urusan orang lain	SS	S	TS	STS
22	Saya memiliki banyak teman yang sangat peduli dengan saya	SS	S	TS	STS
23	Saran saya selalu didengar oleh teman-teman dalam diskusi kelas	SS	S	TS	STS
24	Keberadaan saya tidak terlalu dibutuhkan di dalam kerja kelompok	SS	S	TS	STS
25	Saya sering dipandang sebelah mata diantara teman-teman yang lain	SS	S	TS	STS
26	Saya selalu percaya diri ketika menyampaikan pendapat dalam diskusi	SS	S	TS	STS
27	Saya tidak percaya diri untuk menyampaikan ide yang saya miliki	SS	S	TS	STS
28	Ketika memiliki masalah dalam hidup, saya senang mendapat masukan dari orang lain	SS	S	TS	STS

29	Jika saya melakukan kesalahan, dengan senang hati saya akan menerima masukan dari teman	SS	S	TS	STS
30	Saya suka berbagi dengan teman	SS	S	TS	STS
31	Memiliki teman baru, merupakan hal yang menyenangkan buat saya	SS	S	TS	STS
32	Ketika mendapatkan teman baru, teman yang lama saya tinggalkan	SS	S	TS	STS



Lampiran 3: Kontrak Konseling

FORMAT KONTRAK KONSELING

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Kelas :

Usia :

Sekolah :

Bersedia mengikuti kegiatan konseling yang akan dilaksanakan dari tahap awal hingga akhir konseling, serta mengikuti segala kesepakatan yang ada selama proses konseling.

Tanggal Berlaku Kontrak :

Tanggal Berakhir Kontrak :

PIHAK II
KONSELOR

PIHAK I
KONSELI/ SISWA

SYAMSUL HADI, S.Kom.I.

KESEPAKATAN KONSELING

Kesepakatan Selama Pelaksanaan Konseling Dari Pihak Konselor:

1. Mengucapkan salam ketika memasuki ruang konseling.
2. Peserta diharapkan hadir tepat waktu sesuai dengan jadwal yang telah disepakati.
3. Peserta diharapkan menggunakan pakaian yang sopan dan rapi.
4. Selama konseling berlangsung peserta tidak diperbolehkan meninggalkan ruangan konseling tanpa seizin konselor.
5. Selama proses konseling berjalan peserta tidak diperkenankan melakukan aktivitas lain yang dapat mengganggu jalannya konseling.
6. Dilarang membawa benda-benda yang mengganggu jalannya konseling.
7. Peserta dilarang untuk berbicara dengan peserta lain selama konselor menjelaskan materi.
8. Peserta tidak diperkenankan untuk membahas semua agenda pertemuan yang telah dilaksanakan di dalam proses konseling kepada siapapun.
9. Peserta meninggalkan ruangan konseling setelah dipersilahkan oleh konselor.

Tawaran Kesepakatan Dari Peserta/Konseli:

1. Diselingi dengan nonton video motivasi.
2.
3.

Lampiran 4: *Worksheet cognitive teknik*

Fase Mengenal Emosi Diri

Identitas Peserta:

Nama :

Usia :

Sekolah :

Petunjuk :

Peserta menuliskan bagaimana pemikiran dirinya terhadap sebuah peristiwa yang kurang menguntungkan bagi dirinya dalam beberapa waktu dekat ini.

Peristiwa yang kurang menguntungkan :

Respon sikap dan perasaan yang muncul:

Lampiran 5: Form Disputing Irrational Beliefs (DIBS)

WORKSHEET
Cognitive Tehnik

Identitas peserta

Nama :

Usia :

Sekolah :

Petunjuk :

Setiap peserta diharuskan untuk menjawab pertanyaan secara mandiri (tidak dengan diskusi) . Pertanyaan dikerjakan dari nomor urut terkecil hingga pertanyaan dengan nomor urut besar. Jawaban dituliskan pada lembar kerja yang telah tersedia.

Pertanyaan :

1. Apakah keyakinan tersebut dapat di dukung secara rasional?
2. Apa bukti yang menguatkan keyakinan tersebut?
3. Apa bukti yang bertentangan dengan keyakinan tersebut?
4. Hal buruk apa yang bisa terjadi jika tidak pernah mencapai apa yang diinginkan?
5. Hal terbaik yang bisa terjadi jika tidak pernah mencapai apa yang diinginkan?

Lampiran 6: Form Refrenting

WORKSHEET

Cognitive Teknik

Identitas Peserta:

Nama :

Usia :

Sekolah :

Petunjuk :

Setiap peserta harus menuliskan keuntungan dan kerugian dari pemikiran yang selama ini dalam dirinya dalam kolom yang telah tersedia.

Pemikiran yang selama ini diyakininya benar:

No	Kerugian	Keuntungan

Lampiran 7: Fase tadlawuk

Worksheet Materi

Identitas diri:

Nama :

Usia :

Sekolah :

Petunjuk :

Setiap peserta diminta untuk menuliskan tiga kata positif yang mewakili dirinya.

1.

2.

3.

Lampiran 8: *Emotive Teknik*

Emotive Teknik: Merasakan Perasaan Orang Lain (Berempati) dengan Menggunakan *Roleplay*

Dialog *Roleplay*

Suatu sore, tepatnya di halaman depan asrama putra, terlihat beberapa anak sedang asyik bermain bola dan tak jauh dari itu terlihat 3 anak laki-laki sedang berkumpul dan berbincang sambil tertawa dan tiba-tiba Rendi tidak sengaja menendangkan bola ke arah tiga anak lelaki yang sedang duduk tak jauh dari tempat Rendi bermain bola. Dan kejadian ini yang mengawali terjadinya pertikaian. 3 anak tersebut DIDI, DODI, DINO merasa marah dan sangat jengkel dengan Rendi karena menurut mereka bertiga Rendi dengan sengaja mengarahkan bola ke arah mereka. Dan pertikaian pun terjadi

Dodi : “hai kamu Rendi, sengaja ya menendang bola ke arah kami!....Jawab!!”

Didi : “iya pasti kamu sengaja melakukannya? Iya kan?” (*sambil mendorong bahu kanan Rendi*).

Rendi : “Maaf teman-teman saya tidak sengaja” (*berkata sambil menunduk*).

Dino : “Halah... bohong, ngaku saja kalau iri melihat kedekatan kita, karena kamu tidak punya sahabat kan? Hahahahahahaha (*tertawa sambil jarinya menunjuk ke arah Rendi*).

Dan pada saat ini itu pula Rendi terpikir untuk melakukan tindakan buruk pada teman-temannya karena Rendi sudah terlalu sering diejek oleh mereka. Dan kemudian Rendi mendorong salah satu dari ketiga anak tersebut hingga terjatuh. Dan perkelahian diantara mereka berempati menjadi tidak terhindarkan.

ANALISIS ROLE PLAY

Setting kelompok pada materi kali ini adalah dengan melakukan diskusi secara lisan, dimana semua setting tempat duduk mereka dibuat melingkar sehingga forum diskusi lebih menyatu. Setelah mengamati drama yang diperankan oleh beberapa anggota secara singkat, konselor kemudian menyampaikan pertanyaan secara lisan dan perlu dijawab secara lisan oleh peserta. Pertanyaan dalam analisis *roleplay* ini lebih mengarahkan konseli dalam mengembangkan kemampuannya memahami perasaan orang lain. Beberapa pertanyaan analisisnya adalah sebagai berikut:

1. Menurut anda, apa yang dirasakan Rendi saat teman-temannya memperlakukannya dengan tidak baik?
2. Apa pendapat anda tentang sikap Didi, Dino dan Dido pada Rendi?
3. Menurut anda wajar atau tidak jika Rendi menjadi emosional dan marah ketika ketiga temannya itu sering memperlakukannya secara tidak baik?
4. Apa yang dapat anda sarankan sebagai solusi bagi Rendi untuk mengatasi marahnya yang memuncak karena sikap tidak baik teman-temannya kepadanya?
5. Bagaimana sikap yang seharusnya ditunjukkan oleh Rendi jika 3 temannya tetap memperlakukannya secara tidak baik?
6. Berikan beberapa saran yang mampu diterapkan oleh Rendi dalam kesehariannya sehingga Rendi dapat menghadapi teman-teman yang berlaku tidak baik kepadanya?

Masuk pada tahap analisis dengan taffakur

Setiap peserta wajib menyebutkan 3 hal positif yang ada pada Rendi.

Setelah masing-masing anak menyebutkannya, kemudian konselor perlu menyampaikan bahwasanya setiap manusia memiliki kelemahan dan potensi yang ada dalam dirinya masing-masing tergantung sisi mana yang akan di kembangkan oleh manusia. Allah menciptakan manusia dengan banyak kelebihan salah satunya adalah akal dan kelemahan manusia salah satunya adalah nafsu.

Lampiran 9: Fase syuhud dalam tafakkur

Fase Syuhud dalam Tafakkur

Tugas peserta:

- A. Menuliskan 1 nama teman yang tidak disukainya dalam lembar kerja.
- B. Menuliskan 3 hal positif yang menurut peserta ada dalam diri teman yang namanya telah ditulis.

1. Nama teman yang saat ini tidak disukai:

2. 3 Hal positif yang ada dalam diri seseorang yang namanya tertulis diatas

a. _____

b. _____

c. _____

Lampiran 10: Behavior teknik

BEHAVIORAL TEHNIK

**Menggunakan teknik *Reward And Penalty* dalam Mengelola Emosi,
Motivasi Diri, dan Membina Hubungan Social**

Dalam sesi ini fasilitator membantu peserta untuk menyusun jadwal perubahan perilakunya dalam membangun hubungan baik dengan seseorang yang tidak disukainya di asrama. Adapun format penulisan jadwal perubahan perilaku adalah sebagai berikut:

Hari	Tugas	Hasil Pelaksanaan Tugas
1	Memanggil nama teman yang tidak kita sukai tersebut dengan panggilan yang baik (dengan tidak memperdulikan respon yang akan diterima)	
2	Membangun komunikasi dengan berusaha mengajak teman yang tidak kita sukai untuk berbicara terkait hal-hal yang dapat dibahas secara umum (misal: membicarakan terkait dengan sekolah masing-masing)	

3	Menemukan 3 sisi positif yang ada dalam diri teman yang tidak kita sukai.	
4	Melakukan 1 kegiatan bersama. (misal; makan bersama, belajar bersama, main bersama, dll).	



Lampiran 11: Self Report Inventory: Keseluruhan Treatment

Self Report Inventory

Silahkan isi *self report inventory* berikut ini dengan memberi tanda () pada kolom yang sesuai dengan apa yang Anda alami untuk item nomor 1 s.d 7 dan silahkan isi dengan uraian singkat untuk item nomor 8 dan 9.

Dengan alternative jawaban sebagai berikut:

SS : Sangat Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Item Pernyataan	Penilaian			
		SS	S	TS	STS
1	Saya dapat mengikuti kegiatan dengan baik	SS	S	TS	STS
2	Saya mengikutinya dengan sungguh-sungguh	SS	S	TS	STS
3	Saya mampu memahami setiap materi yang disampaikan	SS	S	TS	STS
4	Saya memperoleh manfaat setelah mengikuti kegiatan ini	SS	S	TS	STS
5	Saya mengalami kesulitan dalam memahami materi dalam kegiatan	SS	S	TS	STS
6	Saya senang dengan metode yang digunakan dalam kegiatan ini	SS	S	TS	STS
7	Terkadang saya merasa malas mengikuti kegiatan ini	SS	S	TS	STS

8	Silahkan tuliskan manfaat yang Anda peroleh melalui kegiatan ini:
9	Silahkan tulis kesan/kritik/saran Anda mengenai kegiatan ini:

Yogyakarta,Maret 2016
Partisipan

Lampiran 13: Pedoman wawancara

**PEDOMAN WAWANCARA
Kepada Pengurus Panti Asuhan**

Identitas:

Nama :

Jabatan :

a. Sebelum Pelaksanaan Treatment Kepada

- 1) Apa saja criteria yang menjadi pertimbangan untuk menerima anak asuh di panti asuhan ini?
- 2) Permasalahan apa saja yang terjadi diantara penghuni panti?
- 3) Permasalahan apa saja yang saat ini masih dalam tahap penyelesaian?
- 4) Apa upaya yang selama ini dilakukan oleh pengurus untuk menyelesaikan permasalahan yang ada di panti?

Lampiran 14: Pedoman wawancara

PEDOMAN WAWANCARA
Kepada Penghuni Panti Yang Tidak Mengikuti Treatment

Identitas:

Nama :

Asal sekolah :

Waktu pelaksanaan wawancara dilaksanakan setelah treatment.

1. Bagaimana pendapat anda terhadap (nama peserta yang mengikuti treatment) setelah mengikuti treatment?
2. Perubahan apa yang dapat anda lihat dari peserta (nama peserta yang mengikuti treatment) setelah mengikuti treatment?
3. Apakah ada perubahan yang nampak dari (nama peserta yang mengikuti treatment) khususnya yang berkaitan dengan emosi?
4. Apakah ada perubahan positif yang paling nampak pada (nama peserta yang mengikuti treatment). Jika ada, apa hal tersebut?

Lampiran 15: Pedoman Wawancara

PEDOMAN WAWANCARA
Subjek Setelah Mengikuti Treatment

Identitas:

Nama :

Usia :

Asal sekolah :

Item pertanyaan wawancara:

1. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang Anda peroleh dari layanan tersebut?
2. Bagaimanakah perasaan Anda setelah mengikuti layanan tersebut?
3. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?
4. Apakah layanan yang anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang anda alami?
 - a. Apabila iya, keuntungan apa yang anda peroleh?
 - b. Apabila tidak, keuntungan apa yang anda peroleh?
5. Tanggapan, saran, pesan, atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?

Lampiran 15: Analisis Filem Vertical Limit

Worksheet Analisa Film Vertical Limit

Identitas peserta:

Nama : _____

Usia : _____

asal sekolah : _____

Petunjuk:

Cermatilah potongan film vertical limit yang akan ditayangkan oleh konselor. dan selanjutnya selanjutnya isilah kolom di bawah ini dengan tanda centang () jika pernyataan yang terdapat dalam kolom item sesuai dengan salah satu/semua tokoh yang namanya telah tertulis dalam kolom. Selamat mengerjakan 😊😊😊

No	Item Pernyataan	Nama Tokoh Yang Perlu Diamati			
		Annie	Petter	Tom	Elliot
1	Bertindak tidak hanya mementingkan dirinya sendiri				
2	Tegas dalam mengambil keputusan				
3	Mengetahui kondisi orang lain				
4	Memahami perasaan orang lain				
5	Berusaha menolong orang lain yang kesulitan				
6	Memahami bahwa Tuhan Maha mengatur				

7	Mengetahui bahwasanya gunung adalah ciptaan Tuhan dan akan tuntuk kepada-Nya				
8	Memiliki komitmen yang tinggi dalam mencapai tujuannya				
9	Berlaku selalu ingin menang sendiri				
10	Memiliki motivasi dan dorongan untuk melakukan hal-hal positif dalam dirinya				
11	Memiliki jalan keluar/solusi di tengah kondisi yang sangat mendesak/di tengah konflik yang dihadapinya				
12	Menunjukkan kemarahan secara tepat dan tidak merugikan orang lain				



Lampiran 16: Pedoman observasi untuk peserta

**PEDOMAN OBSERVASI
Kegiatan III: Mengenal Emosi Diri Dan Tadlawuk**

Identitas peserta yang di Observasi

Nama :

Usia :

Asal sekolah :

NO	ITEM YANG DI OBSERVASI	SKALA PENILAIAN				
		Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik
1	Partisipan menunjukkan ekspresi perasaannya saat kegiatan berlangsung.					
2	Partisipan secara antusias menuliskan peristiwa-peristiwa yang menyulitkannya. (dalam pengerjaan tugas I)					
3	Partisipan secara antusias menjawab pertanyaan dalam lembar rugas yang tersedia. (dalam pengerjaan tugas II)					
4	Peserta secara antusias menuliskan keuntungan serta kerugian memiliki keyakinan tersebut.					

Yogyakarta, _____

Observer,

Lampiran 17: Pedoman observasi untuk peserta

**PEDOMAN OBSERVASI
Pertemuan IV: Merasakan Perasaan Orang Lain (Berempati)**

Identitas peserta yang di Observasi

Nama :

Usia :

Asal sekolah :

NO	ITEM YANG DI OBSERVASI	SKALA PENILAIAN				
		Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik
1	Partisipan memperhatikan secara baik setiap peran yang dilakukan oleh temannya dalam <i>role play</i>					
2	Partisipan mendengarkan secara baik setiap dialog dan prolog dalam <i>role play</i> yang diperankan oleh teman-temannya.					
3	Peserta menunjukkan ekspresi iba/kasih pada peran anak yang sedang di bully					
4	Peserta menunjukkan ekspresi kesal/marah kepada peran kelompok yang membully.					

Yogyakarta, _____

Observer,

Lampiran 18: Pedoman observasi untuk peserta

PEDOMAN OBSERVASI
Pertemuan V: Mengelola Emosi, Motivasi Diri,
Dan Membangun Hubungan Social

Identitas peserta yang di Observasi

Nama :

Usia :

Asal sekolah :

NO	ITEM YANG DI OBSERVASI	SKALA PENILAIAN				
		Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik
1	Peserta dengan antusias mengerjakan tugas yang diberikan oleh fasilitator.					
2	Peserta menunjukkan ekspresi senang ketika mendapatkan tugas program dari konselor.					
3	Peserta secara cepat menuliskan nama teman yang tidak disukainya serta menuliskan pendapatnya					

Yogyakarta, _____

Observer,

Lampiran 19. Out Put Validitas Uji Coba Skala Kecerdasan Emosional

PRODUCT MOMENT CORRELATIOS

		Total
VAR00001	Pearson Correlation	.139
	Sig. (2-tailed)	.463
	N	30
VAR00002	Pearson Correlation	.186
	Sig. (2-tailed)	.325
	N	30
VAR00003	Pearson Correlation	.381*
	Sig. (2-tailed)	.038
	N	30
VAR00004	Pearson Correlation	.280
	Sig. (2-tailed)	.134
	N	30
VAR00005	Pearson Correlation	.209
	Sig. (2-tailed)	.267
	N	30
VAR00006	Pearson Correlation	.395*
	Sig. (2-tailed)	.031
	N	30
VAR00007	Pearson Correlation	.596**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00008	Pearson Correlation	-.147
	Sig. (2-tailed)	.439
	N	30
VAR00009	Pearson Correlation	.388*
	Sig. (2-tailed)	.034
	N	30
VAR00010	Pearson Correlation	.416*
	Sig. (2-tailed)	.022
	N	30
VAR00011	Pearson Correlation	.109
	Sig. (2-tailed)	.567
	N	30
VAR00012	Pearson Correlation	.006
	Sig. (2-tailed)	.728

	N	30
VAR00013	Pearson Correlation	.276
	Sig. (2-tailed)	.140
	N	30
VAR00014	Pearson Correlation	.420*
	Sig. (2-tailed)	.021
	N	30
VAR00015	Pearson Correlation	.454*
	Sig. (2-tailed)	.012
	N	30
VAR00016	Pearson Correlation	.364*
	Sig. (2-tailed)	.048
	N	30
VAR00017	Pearson Correlation	.368*
	Sig. (2-tailed)	.046
	N	30
VAR00018	Pearson Correlation	.575**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00019	Pearson Correlation	.324*
	Sig. (2-tailed)	.081
	N	30
VAR00020	Pearson Correlation	.449*
	Sig. (2-tailed)	.013
	N	30
VAR00021	Pearson Correlation	.347*
	Sig. (2-tailed)	.060
	N	30
VAR00022	Pearson Correlation	.439*
	Sig. (2-tailed)	.015
	N	30
VAR00023	Pearson Correlation	.061
	Sig. (2-tailed)	.749
	N	30
VAR00024	Pearson Correlation	.117
	Sig. (2-tailed)	.537
	N	30
VAR00025	Pearson Correlation	.301
	Sig. (2-tailed)	.106
	N	30
VAR00026	Pearson Correlation	.453*

	Sig. (2-tailed)	.012
	N	30
VAR00027	Pearson Correlation	.393*
	Sig. (2-tailed)	.032
	N	30
VAR00028	Pearson Correlation	.550**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
VAR00029	Pearson Correlation	.470*
	Sig. (2-tailed)	.009
	N	30
VAR00030	Pearson Correlation	.435*
	Sig. (2-tailed)	.016
	N	30
VAR00031	Pearson Correlation	.353*
	Sig. (2-tailed)	.056
	N	30
VAR00032	Pearson Correlation	.470*
	Sig. (2-tailed)	.009
	N	30
VAR00033	Pearson Correlation	.451*
	Sig. (2-tailed)	.012
	N	30
VAR00034	Pearson Correlation	.673**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00035	Pearson Correlation	.704**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00036	Pearson Correlation	.523**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	30
VAR00037	Pearson Correlation	.177
	Sig. (2-tailed)	.351
	N	30
VAR00038	Pearson Correlation	.593**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00039	Pearson Correlation	.207
	Sig. (2-tailed)	.272
	N	30

VAR00040	Pearson Correlation	.499*
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	30
VAR00041	Pearson Correlation	.479*
	Sig. (2-tailed)	.007
	N	30
VAR00042	Pearson Correlation	.270
	Sig. (2-tailed)	.140
	N	30
VAR00043	Pearson Correlation	.483*
	Sig. (2-tailed)	.007
	N	30
VAR00044	Pearson Correlation	.446*
	Sig. (2-tailed)	.013
	N	30
VAR00045	Pearson Correlation	.243
	Sig. (2-tailed)	.195
	N	30
VAR00046	Pearson Correlation	.564**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30

*. Correlation is significant at the 0,05 level (2-Tailed)

**. Correlation is significant at the 0,01 level (2-Tailed)



Lampiran 20. Out Put Validitas Uji Coba Skala Kecerdasan Emosional dengan item

Soheh

PRODUCT MOMENT CORRELATIOS
(Item Shoheh)

		Total
VAR00001	Pearson Correlation	.382*
	Sig. (2-tailed)	.037
	N	30
VAR00002	Pearson Correlation	.347*
	Sig. (2-tailed)	.060
	N	30
VAR00003	Pearson Correlation	.610**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00004	Pearson Correlation	.421*
	Sig. (2-tailed)	.020
	N	30
VAR00005	Pearson Correlation	.405*
	Sig. (2-tailed)	.026
	N	30
VAR00006	Pearson Correlation	.386*
	Sig. (2-tailed)	.035
	N	30
VAR00007	Pearson Correlation	.491*
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	30
VAR00008	Pearson Correlation	.418*
	Sig. (2-tailed)	.022
	N	30
VAR00009	Pearson Correlation	.381*
	Sig. (2-tailed)	.038
	N	30
VAR00010	Pearson Correlation	.568**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00011	Pearson Correlation	.363*
	Sig. (2-tailed)	.049
	N	30

VAR00012	Pearson Correlation	.465*
	Sig. (2-tailed)	.010
	N	30
VAR00013	Pearson Correlation	.341*
	Sig. (2-tailed)	.065
	N	30
VAR00014	Pearson Correlation	.426*
	Sig. (2-tailed)	.019
	N	30
VAR00015	Pearson Correlation	.301*
	Sig. (2-tailed)	.106
	N	30
VAR00016	Pearson Correlation	.460*
	Sig. (2-tailed)	.010
	N	30
VAR00017	Pearson Correlation	.437*
	Sig. (2-tailed)	.016
	N	30
VAR00018	Pearson Correlation	.563*
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00019	Pearson Correlation	.486*
	Sig. (2-tailed)	.007
	N	30
VAR00020	Pearson Correlation	.487*
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	30
VAR00021	Pearson Correlation	.334*
	Sig. (2-tailed)	.071
	N	30
VAR00022	Pearson Correlation	.461*
	Sig. (2-tailed)	.010
	N	30
VAR00023	Pearson Correlation	.487*
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	30
VAR00024	Pearson Correlation	.711**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00025	Pearson Correlation	.698**
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	30
VAR00026	Pearson Correlation	.484*
	Sig. (2-tailed)	.007
	N	30
VAR00027	Pearson Correlation	.567**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00028	Pearson Correlation	.558**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00029	Pearson Correlation	.548**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
VAR00030	Pearson Correlation	.455*
	Sig. (2-tailed)	.012
	N	30
VAR00031	Pearson Correlation	.456*
	Sig. (2-tailed)	.011
	N	30
VAR00032	Pearson Correlation	.548**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30

*. Correlation is significant at the 0,05 level (2-Tailed)

** . Correlation is significant at the 0,01 level (2-Tailed)



Lampiran 21. Out Put Reliabilitas Uji Coba Skala Kecerdasan Emosional item Soheh.

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.878	.888	32

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	100.2667	93.926	.307	.878
VAR00002	99.9667	94.102	.262	.880
VAR00003	99.8667	91.085	.560	.871
VAR00004	99.5000	95.362	.375	.876
VAR00005	99.7000	94.286	.341	.876
VAR00006	100.5667	94.323	.317	.877
VAR00007	99.9333	94.409	.446	.874
VAR00008	99.5333	94.533	.360	.876
VAR00009	99.3333	96.920	.348	.877
VAR00010	100.0333	92.930	.523	.873
VAR00011	99.9667	94.240	.286	.878
VAR00012	99.5000	94.879	.421	.875
VAR00013	99.9000	96.024	.288	.877
VAR00014	100.4333	94.254	.367	.876
VAR00015	100.1667	96.213	.240	.878

VAR00016	100.2333	92.737	.391	.876
VAR00017	100.2667	93.306	.368	.876
VAR00018	99.8000	93.131	.518	.873
VAR00019	99.6333	94.447	.440	.874
VAR00020	99.9667	94.102	.438	.874
VAR00021	100.5667	93.978	.240	.881
VAR00022	99.8667	94.533	.412	.875
VAR00023	100.3000	93.941	.437	.874
VAR00024	100.0333	90.447	.675	.869
VAR00025	100.3000	90.010	.658	.869
VAR00026	99.9667	93.689	.430	.874
VAR00027	100.1000	93.403	.525	.873
VAR00028	99.7667	92.599	.509	.873
VAR00029	99.7000	93.734	.506	.873
VAR00030	99.8000	94.924	.409	.875
VAR00031	99.8000	94.441	.405	.875
VAR00032	99.4000	93.766	.506	.873



Lampiran 22. Hasil Analisis Wilcoxon pada Kelompok Ekperimen

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pre_test	7	99.86	7.904	88	111
post_test	7	109.00	9.747	99	124

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post_test - pre_test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	7 ^b	4.00	28.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

a. post_test < pre_test

b. post_test > pre_test

c. post_test = pre_test

Test Statistics^b

	post_test - pre_test
Z	-2.371 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 23. Hasil Out Put Wilcoxon pada Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pre_test	7	1.0071E2	5.28250	91.00	106.00
post_test	7	1.0243E2	8.10056	88.00	113.00

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post_test - pre_test	Negative Ranks	4 ^a	3.12	12.50
	Positive Ranks	3 ^b	5.17	15.50
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

a. post_test < pre_test

b. post_test > pre_test

c. post_test = pre_test

Test Statistics^b

	post_test - pre_test
Z	-.254 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.799

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 24. Out Put Wilcoxon Aspek Kecerdasan Emosional.

Aspek Mengenal Emosi

Test Statistics^b

	VAR00002 - VAR00001
Z	-1.134 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.257

- a. Based on negative ranks.
b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Aspek Mengelola Emosi

Test Statistics^b

	VAR00002 - VAR00001
Z	-2.333 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.020

- a. Based on negative ranks.
b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Aspek Motivasi Diri

Test Statistics^b

	VAR00002 - VAR00001
Z	-2.032 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042

- a. Based on positive ranks.
b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Aspek Empati

Test Statistics^b

	VAR00002 - VAR00001
Z	-2.207 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

- a. Based on negative ranks.
b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Aspek Membina Hubungan Sosial

Test Statistics^b

	VAR00002 - VAR00001
Z	-2.120 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.034

- a. Based on negative ranks.
b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 25. *Tim Observer*

Tim Observer

Nama : Nabella Dananier., S.Sos.I.
TTL : Surabaya, 3 September 1991
Fakultas : Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Prodi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan Dan Konseling Islam

Nama : Komariah., S.Psi.
TTL : Pinang Sebatang, 21 Mei 1991
Fakultas : Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Prodi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan Dan Konseling Islam

Nama : Ahmad Subandi., S.Sos.I.
TTL : Tanjung Gunung, 2 Februari 1991
Fakultas : Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Prodi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan Dan Konseling Islam

Lampiran 26. Dokumentasi Pelaksanaan Konseling Kelompok

Panti Asuhan Putra Darul Ihsan Muhammadiyah Prambanan Yogyakarta



Dokumentasi Pelaksanaan Konseling Kelompok

Tahap Awal: Pengisian Kontrak Konseling Dan Mambangun Raport



Tahap Kedua: Bimbingan Kelompok



Tahap Ketiga: Kognitif Teknik dan Tadlawuk



Tahap Keempat: Emotive Teknik dan Fase Tiga Tafakkur



Tahap Kelima: Behavioral Teknik Dan Syuhud





**PANTI ASUHAN
YATIM PIATU & DHU' AFA
MUHAMMADIYAH PRAMBANAN**

(Akte Notaris : H.M. Agus Hanafi, SH. No: 03)

Alamat: Ringinsari Bokoharjo Prambanan Sleman DI Yogyakarta 55572 0274 496 099

معهد محمدية للايتام والضعفاء
لعنوان: رعين ساري بوكهارجو برانبانان
سليمان بوكياكرتا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT BUKTI PENELITIAN

Nomor: 099/0.9/Panti - MuhPrb / III / 2016

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Bersamaan dengan surat ini, kami selaku Pimpinan PANTI ASUHAN YATIM PIATU DAN DHU' AFA DARUL IHSAN MUHAMMADIYAH PRAMBANAN, Sleman, Yogyakarta, menyatakan bahwa :

Nama : Syamsul Hadi, S.Kom.I
NIM : 1420410079
Jenjang : Magister (S2)
Program studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Telah melaksanakan penelitian di Panti Asuhan Yatim Piatu dan Dhu'afa Darul Ihsan Muhammadiyah Prambanan, Sleman, Yogyakarta, dari tanggal 5 Maret 2016 s/d 30 maret 2016.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas segala perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.



Yogyakarta, 31 Maret 2016

PIMPINAN

H. MURMADI AR

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Syamsul Hadi., S.Kom.I.
Tempat/tgl. Lahir : Dasan Cermen, 18 Mei 1990
Alamat rumah : Dasan Cermen Timur, Mataram Lombok, NTB
Nama ayah : H. Ahmad Bukhari
Nama ibu : Hj. Nurnaningsih
No. HP : 083129116773
Email : syamsulhadi969@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan formal
 - a. SD/MI, tahun lulus 2002
 - b. SMP/MTS, tahun lulus 2005
 - c. SMA/MA, tahun lulus 2008
 - d. S1, tahun lulus 2013

C. Prestasi/Penghargaan

1. Piagam Penghargaan Direktorat Pendidikan Diniyah Pondok Pesantren Bersama Kwartir Nasional Gerakan Peramuka. Perkemahan Pramuka Santri Nusantara. Bumi Perkemahan Cibubur Jakarta. (tahun 2006).
2. Piagam Penghargaan Ketua Kwartir Cabang Gerakan Pramuka Lombok Barat. Utusan Ranting Kediri Lombok Barat. Bumi Perkemahan Todo Kecamatan Gangga Kabupaten Lombok Barat. (tahun 2007).
3. Piagam Penghargaan Kwartir Ranting Kediri (Pimpinan Sangga). Bumi Perkemahan Kediri Lombok Barat. (tahun 2007).

D. Pengalaman organisasi

1. Pramuka (Dewan Kerja Ambalan dan Bakti Husada, Periode 2006-2008).
2. OSIS (Pengurus Osis Bidang Kedisiplinan) Periode 2006-2008.
3. BKM (Badan Keswadayaan Masyarakat), Periode 2013-2014.
4. Karang Taruna Kelurahan Dasan Cermen, Kec, Sandubaya, Periode 2013-2014.

E. Minat Keilmuan: Ilmu Sosial

F. Karya ilmiah

Penelitian

“Analisis Peranan Majelis Taklim Al-Ishlah Dalam Meningkatkan Pelaksanaan Nilai Keagamaan Di Dasan Cermen Kota Mataram. Skripsi, tahun 2013.”