



**UPAYA MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL
MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK DISKUSI PADA
SISWA KELAS X JURUSAN TBSM SMK KOSGORO 1 SRAGEN
TAHUN PELAJARAN 2023/2024.**

Dwi Nur Cahyono¹, Suci Prasasti², Erik Teguh Prakoso³
Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
erikprakoso3123@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan emosional melalui bimbingan kelompok dengan teknik diskusi pada siswa diskusi pada siswa kelas X Jurusan TBSM SMK KOSGORO Sragen Tahun Pelajaran 2023/2024. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMK KOSGORO 1 SRAGEN. Jumlah sampel adalah 10 siswa. Sampel diambil dengan teknik action research. Instrumen yang digunakan untuk mengambil data variabel x dan y adalah angket. Penelitian ini menggunakan Model Penelitian Tindakan (action research. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa Kelas X SMK KOSGORO 1 SRAGEN. Teknik pengumpulan data menggunakan quesioner. Deskripsi hasil penelitian yang diperoleh dari pengumpulan data dengan instrumen penelitian skala likert. Dari hasil analisis SPSS dapat dilihat bahwa nilai sig shapiro-wilk pada pretest adalah senilai 0,200 dan pada posttest senilai 0,200 karena keduanya bernilai lebih dari 0,05 maka pretest dan posttest data terdistribusi normal. Berdasarkan tabel output paired sample test di atas diketahui nilai sig (2-tailed) adalah sebesar 0,025 karena nilai kurang dari 0,000 maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dapat meningkatkan kecerdasan emosi pada siswa kelas diskusi pada siswa kelas X Jurusan TBSM SMK KOSGORO Sragen Tahun Pelajaran 2023/2024. Berdasarkan kesimpulan disarankan pada guru pembimbing sangatlah penting dalam memeberikan layanan konseling kelompok dengan teknik asertif ehingga siswa akan lebih mudah mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya untuk meningkatkan prestasi dalam bidang akademik maupun non akademik. Konselor sekolah diharapkan mampu menggunakan teknik yang sesuai dengan permasalahan dan tidak menutup kemungkinan untuk menggabungkan teknik yang digunakan dengan teknik yang lain sebagai teknik pendukung.

Kata Kunci: Layanan Konseling Kelompok, Teknik Diskusi Kelompok, Kecerdasan Emosional.



Abstract

This research aims to increase emotional intelligence through group guidance with discussion techniques for students in class. The population of this study was class X students of SMK KOSGORO 1 SRAGEN. The number of samples is 10 students. Samples were taken using action research techniques. The instrument used to collect data on variables x and y is a questionnaire. This research uses the Action Research Model. The subjects in this research are Class X. The Shapiro-Wilk sig value on the pretest was 0.200 and on the posttest it was 0.200 because both were worth more than 0.05, so the pretest and posttest data were normally distributed. Based on the paired sample test output table above, it is known that the sig (2-tailed) value is 0.025 because the value is less than 0.000, so H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that group guidance using discussion techniques can increase emotional intelligence in discussion class students in class. Based on the conclusions, it is recommended that supervising teachers provide group counseling services with assertive techniques so that students will more easily develop their potential to improve their achievements in academic and non-academic fields. School counselors are expected to be able to use techniques that suit the problem and do not rule out the possibility of combining the techniques used with other techniques as supporting techniques.

Keywords: *Group Counseling Services, Group Discussion Techniques, Emotional Intelligence.*

PENDAHULUAN

Kecerdasan emosi atau EQ merupakan ketrampilan emosional dan sosial yang sama pentingnya dengan IQ. Kenyataan menunjukkan bahwa mereka yang mempunyai EQ tinggi terampil secara emosi dan sosial justru lebih sukses di sekolah. Mereka lebih percaya diri dan lebih bahagia. Mereka mempunyai fondasi yang kuat untuk menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab, produktif dan peduli pada orang lain.

Bimbingan kelompok sangat tepat bagi remaja karena memberikan kesempatan untuk menyampaikan gagasan, perasaan, permasalahan, melepas keragu-raguan dan pada kenyataannya mereka akan senang berbagi pengalaman dan keluhan-keluhan pada teman sebaya. Melihat pentingnya layanan bimbingan kelompok bagi siswa terutama dalam usaha meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal, maka dibutuhkan sebuah kemasan baru serta pendekatan yang tepat untuk mengembangkan layanan bimbingan kelompok yang lebih efektif terutama dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Salah satu model layanan bimbingan kelompok yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa adalah model layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik diskusi kelompok kecil.



Siswa SMK KOSGORO Sragen merupakan generasi yang sedang dalam taraf berkembang untuk mencari jati diri, mereka sebagai individu yang berkembang yang memiliki persoalan atau problema masing-masing, baik dalam memahami diri, percaya diri, juga dalam pengendalian diri, memotivasi diri, memahami orang lain, juga berkomunikasi dengan orang lain. Diharapkan dengan pemberian bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, siswa dengan dibantu konselor dapat menemukan alternatif-alternatif pemecahan masalah dan siswa dapat mencapai perkembangan secara optimal sesuai dengan potensi, bakat, minat, dan kemampuannya.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk membuat penelitian dengan judul: Upaya meningkatkan kecerdasan emosional melalui bimbingan kelompok dengan teknik diskusi pada siswa kelas X Jurusan TBSM SMK KOSGORO Sragen Tahun Pelajaran 2023/2024.

TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan Tentang Kecerdasan Emosional.

1. Sejarah Kecerdasan Emosi (EQ)

EQ adalah istilah baru yang dipopulerkan oleh Daniel Goleman. Berdasarkan hasil penelitian para neurology dan psikolog, Goleman (2004:415) berkesimpulan bahwa setiap manusia memiliki dua potensi pikiran, yaitu pikiran rasional dan pikiran emosional. Pikiran rasional digerakkan oleh kemampuan intelektual atau intelligence Quotient (IQ), sedangkan emosional digerakkan oleh emosi. Selanjutnya menurut Daniel Goleman menyatakan bahwa kontribusi IQ bagian keberhasilan seseorang hanya sekitar 20% dan sisanya yang 80% ditentukan oleh serumpun faktor yang disebut Kecerdasan Emosi. Dari nama teknis itu ada yang berpendapat bahwa kalau IQ mengangkat fungsi pikiran, EQ mengangkat fungsi perasaan. Orang yang ber EQ tinggi akan berupaya menciptakan keseimbangan dalam dirinya, bisa mengusahakan kebahagiaan dari dalam dirinya sendiri dan bisa mengubah sesuatu yang buruk menjadi sesuatu yang positif dan bermanfaat.

Kecerdasan Emosi dapat diartikan sebagai kemampuan “Menjinakkan” emosi dan mengarahkannya pada hal-hal yang positif. Seseorang yang mampu



mensinergikan potensi intelektual dan potensi emosionalnya berpeluang menjadi manusia-manusia utama dilihat dari berbagai segi.

2. Pengertian Emosional

Makna yang paling harfiah, Oxford English Dictionary (Daniel Goleman: 2004:410) mendefinisikan emosi adalah : “Setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat atau melua-luap”. Emosi adalah suatu aktivitas yang melibatkan perasaan yang tidak bisa dikendalikan oleh individu.

3. Pengertian Kecerdasan Emosional

Salovey dan Mayer (dalam Shapiro, 2004:8) mendefinisikan sebagai: “Himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, memilah - milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan”.

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Goleman (2004:268) megemukakan ada 3 faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional yaitu: a) keluarga, b) sekolah dan c) masyarakat (budaya).

5. Indikator Kecerdasan Emosional

Menurut Robert K. Cooper dan Ayman Sawaf dalam (Hamzah B. Uno, 2008:83-84) menawarkan sebuah model kecerdasan emosional yang disebut dengan model empat batu penjurus kecerdasan emosional. Dalam model ini, mereka berupaya menterjemahkan dan memindahkan kecerdasan emosional dari dunia analisis psikologis dan teori filosofis ke dalam dunia nyata dan praktis.

B. Tinjauan Tentang Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2012:61) bimbingan kelompok adalah bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok atau merupakan suatu upaya bimbingan kepada individu-individu melalui prosedur kelompok, dengan menggunakan dinamika kelompok sebagai jiwa dan olah gerak kelompok.

2. Tujuan Bimbingan kelompok



Bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang mempunyai tujuan untuk membantu perkembangan individu secara optimal. Tujuan bimbingan kelompok menurut Wibowo (2005:17) adalah untuk memberi informasi data untuk mempermudah pembuatan keputusan dan tingkah laku.

3. Asas-asas bimbingan kelompok

Asas layanan bimbingan kelompok tidak terlepas dari asas bimbingan dan konseling secara umum. Asas-asas yang ada dalam layanan bimbingan kelompok diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Asas kerahasiaan; para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.
- b. Asas keterbukaan; para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.
- c. Asas kesukarelaan; semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.
- d. Asas kenormatifan; semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.

4. Tahap-tahap Layanan Bimbingan Kelompok

Ada empat tahapan bimbingan kelompok menurut Prayitno (2012: 40) yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

Menurut Tohirin (2011: 176-177) layanan bimbingan kelompok menempuh tahap-tahap kegiatan sebagai berikut :

- a. Perencanaan, yang mencakup kegiatan: (1) mengidentifikasi topik yang akan dibahas dalam kelompok, (2) membentuk kelompok, (3) menyusun jadwal kegiatan, (4) menetapkan prosedur layanan, (5) menetapkan fasilitas layanan, dan (6) menyiapkan kelengkapan administrasi
- b. Pelaksanaan, yang mencakup kegiatan: (1) mengkomunikasikan rencana layanan bimbingan kelompok, (2) mengorganisasikan kegiatan layanan bimbingan kelompok, (3) menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok melalui tahap-tahap: pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran.



- c. Evaluasi, yang mencakup: (1) menetapkan materi evaluasi, (2) menetapkan prosedur dan standar evaluasi, (3) menyusun instrumen evaluasi, (4) mengoptimalkan instrumen evaluasi dan (5) mengolah hasil aplikasi instrumen
- d. Analisis hasil evaluasi, yang mencakup kegiatan: (1) menetapkan norma atau standar analisis, (2) melakukan analisis, (3) menafsirkan hasil analisis
- e. Tindak lanjut, yang mencakup kegiatan: (1) menyusun laporan, (2) melaporkan laporan kepada kepala sekolah atau madrasah dan pihak-pihak lain yang terkait dan (3) mendokumentasikan laporan layanan.

6. Pengertian Diskusi Kelompok

Menurut Wilis (2012:107) metode diskusi adalah suatu cara untuk menyebarkan informasi atau pelajaran melalui diskusi. Usman (2005:94), diskusi kelompok merupakan suatu proses yang teratur yang melibatkan sekelompok orang dalam interaksi tatap muka yang informal dengan berbagai pengalaman atau informasi, pengambilan kesimpulan atau pemecahan masalah.

7. Tujuan Diskusi Kelompok

Dinkmeyer dan Muro dalam Romlah (2006:89) menyebutkan tiga macam tujuan diskusi kelompok yaitu: (1) untuk mengembangkan pengertian terhadap diri sendiri, (2) untuk mengembangkan kesadaran tentang diridanorang lain, (3) untuk mengembangkan pandangan baru mengenai hubungan antar manusia.

METODE

Penelitian ini menggunakan Model Penelitian Tindakan (action research). Menurut Burns (Madya, 2006:9) penelitian tindakan merupakan penemuan fakta dan pemecahan masalah dalam situasi sosial dengan pandangan untuk meningkatkan kualitas tindakan yang dilakukan didalamnya melibatkan kolaborasi dan kerjasama para peneliti, praktisi dan orang awam.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode observasi, metode wawancara, dan tes skala kecerdasan emosional. Untuk memperoleh data-data yang diperlukan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa instrumen.



Kriteria Kecerdasan Emosional

Pada siswa kelas X Jurusan TBSM SMK KOSGORO Sragen

Tahun Pelajaran 2023/2024

No	Kriteria	Persentase
1	Sangat baik	86%-100%
2	Baik	71%-85%
3	Cukup	56%-70%
4	Kurang	41%-55%
5	Tidak baik	<40%

Adapun data kualitatif dalam penelitian ini adalah memaknai data kuantitatif secara verbal yaitu dengan membandingkan hasil nilai *pre test* dan *post test* yang diperoleh subjek serta menjelaskan kondisi-kondisi lain yang terjadi selama proses pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Dengan demikian dapat diketahui adanya peningkatan kecerdasan emosional diskusi pada siswa kelas X Jurusan TBSM SMK KOSGORO Sragen Tahun Pelajaran 2023/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji coba dilakukan untuk mengetahui apakah butir soal tersebut sudah memenuhi kualitas soal yang baik atau belum. Adapun alat yang digunakan dalam pengujian analisis uji coba instrumen meliputi validitas angket dan reliabilitas.

Berdasarkan hasil uji coba validasi angket, maka diperoleh soal yang valid adalah sebagai berikut:

No	Signifikansi	Keterangan	No	Signifikansi	Keterangan
1	003	Valid	16	000	Valid
2	016	Valid	17	037	Valid



3	000	Valid	18	000	Valid
4	000	Valid	19	011	Valid
5	000	Valid	20	015	Valid
6	000	Valid	21	003	Valid
7	000	Valid	22	016	Valid
8	000	Valid	23	000	Valid
9	000	Valid	24	000	Valid
10	003	Valid	25	000	Valid
11	000	Valid	26	000	Valid
12	003	Valid	27	000	Valid
13	000	Valid	28	000	Valid
14	017	Valid	29	000	Valid
15	012	Valid	30	003	Valid

Berdasarkan hasil analisis Validitas angket dapat disimpulkan bahwa dari 30 soal yang di uji coba dinyatakan Valid. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05.

Uji coba yang diberikan sebanyak 20 butir soal angket adalah sebagai berikut:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.950	30

Uji coba di atas dapat disimpulkan bahwa soal angket dinyatakan reliabel karena nilai cronbach's alpha mendekati 1.

1. Uji Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang akan dianalisis. Hal ini dilakukan karena uji normalitas merupakan salah satu syarat sebelum dilakukan *t-test*. Uji normalitas menggunakan uji statistik rumus



Kolmogorov-Smirnov pada aplikasi *SPSS 26 For Windows*. dengan hasil sebagai berikut:

Tabel Normalitas Pretest Dan Posttest

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil	Pretets	.179	10	.200*	.922	10	.373
	Posttes	.162	10	.200*	.984	10	.982
*. This is a lower bound of the true significance.							
a. Lilliefors Significance Correction							

Hasil analisis SPSS di atas dapat dilihat bahwa nilai sig shapiro-wilk pada pretest adalah senilai 0,200 dan pada posttest senilai 0,200 karena keduanya bernilai lebih dari 0,05 maka pretest dan posttest data terdistribusi normal.

b. Uji Paired Statistic

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std.	Std. Error
			Deviation	Mean
Pair 1 pretest	59.5000	10	7.66304	2.42327
posttes	70.0000	10	14.12641	4.46716

Output di atas dapat dilihat bahwa nilai pretes diperoleh nilai rata-rata kecerdasan emosional atau mean sebesar 59.5000, sedangkan nilai posttest diperoleh nilai rata-rata sebesar 70.0000. Jumlah responden siswa yang digunakan sebagai sampel adalah sebanyak 10 orang. Nilai Std Deviation pada pretest adalah sebesar 7.66304 dan posttest sebesar 14.12641.



c. Uji Paired samples Correlation

Paired Samples Correlations

			N	Correlatio n	Sig.
Pair 1	pretest & posttes		10	.489	.152

Berdasarkan data output di atas menunjukkan hasil uji korelasi atau hubungan antara kedua atau hubungan variable pre test dengan variable posttest. Berdasarkan output diatas diketahui korelasi sebesar .489 dengan nilai signifikansi .152, karena nilai signifikansi lebih dari 0,152 maka dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara variable pretest dan variable posttest.

d. Uji Hipotesis

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttes	-10.50000	12.34909	3.90512	-19.33401	-1.66599	-2.689	9	.025

Berdasarkan tabel output paired sample test di atas diketahui nilai sig (2-tailed) adalah sebesar 0,025 karena nilai kurang dari 0,000 maka H0 ditolak dan Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dapat meningkatkan kecerdasan emosi pada siswa kelas diskusi pada siswa kelas X Jurusan TBSM SMK KOSGORO Sragen Tahun Pelajaran 2023/2024.



REFERENSI

- Agustian (2007). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ: Emotional Spiritual Quotient Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*. Jakarta: ARGA Publishing.
- Ary Ginanjar : 2006. *ESQ berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam, Rahasia Sukses Membangun Emosi dan Spiritual*. Jakarta, Arga.
- Daniel Goleman: 2004. *Emotional Intelligence. Kecerdasan Emosional, mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta, Gramedia Pustaka.
- Djamarah (2010). *dan Anak Didik Dalam Interaksi Edukasi Suatu Pendekatan Teoritis Psikologis*. Jakarta: Rineka Cipta
- Madya, Suwarsih. 2007. *Panduan Penelitian Tindakan*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian IKIP Yogyakarta.
- Robert K. cooper dan Ayman Sawaf, *Executif EQ: Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi (1998)*
- Prayitno. 2012. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Romlah. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: UNM
- Wibowo. 2005. "Konseling Kelompok Perkembangan". Semarang: UNNES Press.
- Santrock, 2004. *Psikologi Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Sukardi, DK., dan Kusmawati, DPEN. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wilis . 2012. *Konseling Individual Teori dan Praktik*. Bandung : Alfabeta
- Tohirin. 2011. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.