

---

## PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL MENGUNAKAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA SISWA

Anindya Indrie Ambarsari

SMAN 1 Binjai

\*Korespondensi: [Anindyain@gmail.com](mailto:Anindyain@gmail.com)

### Abstract

*This study aims to determine the description of emotional intelligence in students of SMA Negeri 1 Binjai, Langkat Regency. The purpose of this study was to describe the difference in scores in improving emotional intelligence in students in the experimental group before and after being given individual counseling services using the cognitive behavior therapy (CBT) approach. While the control group before and after being given treatment with individual counseling services. This study is a quantitative study with an experimental research type. The object of this study was class XI MIA students of SMA Negeri 1 Binjai, Langkat Regency. The data collection technique in this study used a questionnaire to students who experienced low emotional intelligence. The results of this study indicate that students who experience emotional intelligence are reviewed from several indicators including self-awareness, self-regulation, self-motivation, empathy, and social skills. The results of the analysis test used the Wilcoxon Signed Ranks Test and the Kolmogorov Smirnov Two Independent Samples analysis test. Thus, based on the results of the research conducted, among others: (1) there is a significant difference in the emotional intelligence of students in the experimental group before (pretest) and after (posttest) with individual services using the cognitive behavior therapy approach. (2) there is a significant difference in the emotional intelligence of students in the control group before (pretest) and after (posttest) with individual counseling services. (3) there is a significant difference in the emotional intelligence of students in the experimental group and the control group that were given treatment.*

**Keywords:** *Individual Counseling, Cognitive Behavior Therapy Approach, Emotional Intelligence*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecerdasan emosional pada siswa SMA Negeri 1 Binjai Kab Langkat. Adapun dilakukannya penelitian ini ialah untuk mendeskripsikan perbedaan skor dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individual menggunakan pendekatan cognitive behavior therapy (CBT). Sedangkan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan layanan konseling individual. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan tipe penelitian eksperimen. Objek dari penelitian ini adalah siswa kelas XI MIA SMA Negeri 1 Binjai Kab Langkat. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket kepada siswa yang mengalami kecerdasan emosional rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kecerdasan emosional ditinjau dari beberapa indikator antara lain kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Hasil uji analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test dan uji analisis Kolmogorov Smirnov Two Independent Samples. Dengan demikian berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan antara lain: (1) terdapat perbedaan yang signifikan kecerdasan emosional siswa pada kelompok eksperimen sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) dengan layanan individual menggunakan pendekatan cognitive behavior therapy. (2) terdapat perbedaan yang signifikan kecerdasan emosional siswa pada kelompok kontrol sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) dengan layanan konseling individual. (3) terdapat perbedaan yang signifikan kecerdasan emosional siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang diberikan perlakuan (treatment).

**Kata Kunci:** Konseling Individual, Pendekatan Cognitive Behavior Therapy, Kecerdasan Emosional

**How To Cite :** .(2024). Efektivitas Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas Xi Mia Sma Negeri 1 Binjai Kab. Langkat Tahun Ajaran 2022/2023. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 7(3), 129-134



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2022 by author

## PENDAHULUAN

Pendidikan bagi kehidupan manusia merupakan suatu kebutuhan yang mutlak agar membentuk manusia lebih berkualitas. Dalam keseluruhan proses kehidupan pendidikan disekolah merupakan kegiatan paling pokok. Ini berarti bahwa berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan yang bergantung kepada proses belajar yang dialami oleh individu tersebut.

Menurut UU RI No.20 tahun 2003 tentang Sisdiknas Bab 1 Pasal 1 Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Manusia adalah makhluk yang paling sempurna diciptakan oleh Tuhan yang Maha Esa. Yang dimana manusia makhluk yang memiliki kecerdasan yang tidak terbatas. kecerdasan yang dimiliki manusia adalah kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual. Seorang siswa sebagai generasi penerus bangsa, sepatutnya mampu mengelola aspek kognitif, afektif dan psikomotorik yang dimilikinya secara baik. Usia remaja berkisar 15-18 tahun dimana dikenal dengan masa storm dan stres, masa masa terjadinya pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan bervariasi. Pergolakan emosi yang terjadi pada remaja tidak lepas dari bermacam-macam pengaruh, seperti lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah dan teman-teman sebaya serta aktivitas-aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kecerdasan kecerdasan tersebut dapat dipahami bahwa masing-masing memiliki kemampuan yang berbeda. Dalam hal ini para siswa memiliki kecerdasan emosional yang merupakan hal penting dalam segala aktivitas perilaku siswa.

Kecerdasan Emosional adalah kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain melalui keterampilan kesadaran diri, empati, dan keterampilan atau kemampuan sosial Goleman (2002) dalam kutipan (WIBOWO, 2017). Adapun aspek-aspek dari kecerdasan emosional ialah mengenali emosi diri atau kesadaran diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, membina hubungan seseorang yang memiliki keterampilan emosional yang berkembang baik, kemungkinan besar akan berhasil dalam kehidupan dan memiliki motivasi untuk berprestasi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahab (2010:12) "Perkembangan terakhir dalam seminar Multiple Intelligence di Denpasar diperoleh hasil penelitian bahwa untuk memperoleh prestasi dan kesuksesan yang tinggi diperlukan kecerdasan intelektual (IQ) yang juga tinggi, IQ bukanlah faktor

utama atau terpenting dalam keberhasilan seseorang, akan tetapi ada faktor lain yakni kecerdasan emosional. Dimana keberhasilan seseorang hanya disumbang oleh IQ sebesar 20% dan sisanya 80% adalah faktor -faktor lain (kesadaran diri, motivasi diri, pengenalan diri, empati, dan membina hubungan) yakni kecerdasan emosional.

Berhubungan dengan penelitian tersebut dimana fenomena yang terjadi dilapangan ialah kurangnya kecerdasan emosional terhadap guru atau orang yang lebih tua disekolah pada siswa yang dimana nantinya menjadi gejala menurunnya rasa empati terhadap oranglain. Berdasarkan hasil observasi saya pada sekolah SMA N 1 Binjai Kabupaten Langkat diperoleh informasi masih ada beberapa siswa yang memiliki permasalahan meningkatkan kecerdasan dalam emosional disekolah, (1) siswa sering berselisih dengan teman, (2) siswa tidak berempati, (3) siswa bersikap tidak menghormati guru, (4) siswa belum mampu menerima sudut pandang oranglain, (5) siswa belum mampu mengelola emosi

Dengan melihat kondisi tersebut perlu diberikan layanan bimbingan dan konseling yaitu individual layanan dengan konseling menggunakan pendekatan cognitive behavior therapy sebagai upaya peningkatan kecerdasan emosional pada siswa. Konseling individual Menurut Gibson dan Mitchel 2011 dalam kutipan (Zultoni & Astuti, 2018) Konseling Individual merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik yang mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing (konselor) dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah. Untuk memaksimalkan layanan konseling individual dalam memecahkan masalah siswa yang menjadi peserta layanan salah satunya memberikan layanan menggunakan pendekatan cognitive behavior therapy (CBT). Melalui CBT individu dapat meniru model, individu dapat meniru model, individu dapat menangkap inspirasi mengenai perilaku moral, dapat diberikan penguatan sehingga setahap demi setahap siswa dapat meningkatkan kecerdasan emosionalnya. Dengan pelaksanaan konseling individual yang dapat memberikan pelayanan kepada individu secara intensif yang juga nantinya siswa memahami serta mendapatkan informasi, arahan dan solusi jalan keluar berdasarkan topik yang akan dibahas dalam proses pelaksanaan konseling individual.

Berdasarkan hasil penelitian oleh (Ahyani, 2016) dengan judul penelitian “ Pengaruh CBT Terhadap Nurani Pada Remaja Dengan Perilaku Agresif” terdapat perbedaan hasil pretest dan posttest yang terjadi pada saat uji penelitian dengan disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang diberikan dengan model pembelajaran kata terhadap hasil belajar siswa.

Selain itu penelitian lainnya juga menyebutkan bahwa, menurut hasil (Sarnoto & Romli, 2019) dengan judul penelitian “ Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Lingkungan Terhadap Motivasi Belajar Siswa SMA NEGERI 3 Tangerang Selatan” Adanya pencapaian peningkatan skor 16,6% dari hasil sebelum dan sesudah menggunakan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa.

Dan hasil wawancara dengan Guru BK disekolah bahwa belum ada pelaksanaan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan cognitive behavior therapy, maka dari itu bertujuan untuk mengubah pola pikir dan tingkah laku sehingga terciptanya individu yang sesuai dan juga dapat memberikan peningkatan dari hasil yang diteliti.

Berdasarkan uraian diatas, dengan latar belakang permasalahan serta keadaan yang ada maka masih perlu untuk diteliti dan adapun judul yang diambil oleh peneliti yaitu:

“Efektifitas Layanan Konseling Individual menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas XI MIA SMA N 1 Binjai Kabupaten Langkat T.A 2022/2023”.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Dalam penelitian ini menggunakan Pendekatan Kuantitatif Eksperimen. Menurut (Sugiyono, 2018) “metode eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independent (treatment/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendali”. Dalam hal ini bahwa eksperimen dilakukan untuk mengetahui atau mengukur seberapa pengaruhnya variabel yang akan diuji.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan teknik analisis Wilcoxon Signed Ranks Test melalui program SPSS versi 0 5 10 15 20 25 > 126 125 102 101 78 77 - 54 < 53 Pretast Posttest  $p < 0.05$  agar peneliti mengetahui apakah “terdapat perbedaan yang positif dan signifikan terhadap kecerdasan emosional siswa pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individual menggunakan pendekatan CBT.

Pada hipotesis kedua ini yang di uji adalah “terdapat perbedaan positif dan signifikan terhadap kecerdasan emosional siswa pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individual saja”. Pada hipotesis kedua penelitian ini juga akan di uji menggunakan analisis statistic dengan teknik Wilcoxon Signed Rank Test dengan bantuan program SPSS versi 23.00

Hipotesis ketiga yang di uji pada bagian ini adalah “Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan terhadap kecerdasan emosional peserta didik pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan teknik pendekatan CBT, sedangkan dengan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan dengan Layanan Konseling individual saja”. Untuk menguji kedua hipotesis ini juga menggunakan program SPSS versi 23.0 dengan teknik Kolmogrov Smirnov 2 Independen Sampels. Berdasarkan rumus tersebut didapatkan hasil pengujian seperti tabel dibawah ini.

Berdasarkan pengujian yang telah dilakukan peneliti, terdapat perbedaan siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pada saat pretest kecerdasan emosional pada kelas XI IPA di SMA Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat berada pada kategori sama rendah, tetapi setelah diberikan perlakuan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan teknik cognitive behavior therapy (CBT) pada kelas eksperimen dan Layanan Konseling Individual pada kelas kontrol, maka terjadi perubahan kecerdasan emosional peserta didik menjadi kategori Sangat Tinggi dan Tinggi.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pertama yang berbunyi terdapat perbedaan yang signifikan tentang kecerdasan emosional pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling individual menggunakan teknik cognitive behavior therapy (CBT) Hal ini sesuai dengan asumsi peneliti berpendapat bahwa kecerdasan emosional peserta didik dapat meningkat dengan diberikannya perlakuan layanan konseling individual menggunakan teknik cognitive behavior therapy (CBT). Hal ini dapat dilihat dari skor rata-rata kelompok eksperimen yang awalnya berada pada kategori rendah menjadi kategori tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas, data yang telah di analisis dapat di definisikan bahwa layanan konseling individual menggunakan teknik cognitive behavior therapy (CBT) lebih efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik, hal ini dapat terlihat dari hasil rata-rata skor kelompok kontrol yang awalnya berada pada kategori Rendah menjadi tinggi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis secara statistik dan sudah dipaparkan serta uji Hipotesisnya, maka dapat disimpulkan Bahwa pengaruh layanan konseling individual menggunakan teknik cognitive behavior therapy (CBT) untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik di SMA Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat, sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan positif dan signifikan tentang kecerdasan emosional peserta didik pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah dilakukannya perlakuan layanan konseling individual dengan menggunakan teknik cognitive behavior therapy (CBT).
2. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang kecerdasan emosional peserta didik pada kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan Layanan konseling individual.
3. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan kecerdasan emosional peserta didik pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan layanan konseling individual menggunakan teknik cognitive behavior therapy (CBT).

## REFERENSI

- Ahyani, D. A. dan L. N. (2016). Pengaruh CBT (Cognitive Behaviour Therapy Terhadap Nurani Pada Remaja Dengan Perilaku Agresif). *Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 1–5.
- Fauziyah, N. V. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Individu dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Siswa: Literature Review. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 5(1), 17. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v5n1.p17-21>
- Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 35–46. <https://doi.org/10.33541/sel.v2i1.1003>
- Pamungkas, I. M., & Muslikah, M. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Empati Dengan Altruisme Pada Siswa Kelas Xi Mipa Sma N 3 Demak. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 154. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5093>
- Rohmah, S., & Rinaldi, A. (2019). Analisis Kemampuan Komunikasi Matematis: Dampak Kecerdasan Emosional Pada Materi Hitung Aljabar. *Seminar Nasional Matematika Dan Pendidikan Matematika UIN Raden Intan Lampung*, 2(1), 199–210.
- Sarnoto, A. Z., & Romli, S. (2019). Pengaruh Kecerdasan Emosional (Eq) Dan Lingkungan Belajar Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sma Negeri 3 Tangerang Selatan. *Andragogi: Jurnal Pendidikan Islam Dan Manajemen Pendidikan Islam*, 1(1), 55–75. <https://doi.org/10.36671/andragogi.v1i1.48>

- WIBOWO, C. T. (2017). Analisis Pengaruh Kecerdasan Emosional (Eq) Dan Kecerdasan Spiritual (Sq) Pada Kinerja Karyawan. *Jurnal Bisnis Dan Manajemen*, 72 15(1), 1. [https://doi.org/10.20961/jbm.v15i1.41\\_08](https://doi.org/10.20961/jbm.v15i1.41_08)
- Zultoni, J., & Astuti, F. H. (2018). Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas XI di SMAN 2 Pringgarata. *Jurnal Pedadogy*, 3(1), 45–51.
- Fitri, Dian. 2017. Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10 (1)
- Lianawati, Ayong. 2017. Implementasi keterampilan konseling layanan konseling dalam individual. *Jambora Konselor*
- Maiseptian, Fadil., & Dewita, Erna. 2019. Gambaran Kecerdasan Emosional Mahasiswa serta Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*
- Maitrianti, Cut. 2021. Hubungan Antara Kecerdasan Intrapersonal Dengan Kecerdasan Emosional. *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 11(2)
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Ulandari, Yola., & Juliawati, Dosi. 2019. Pemanfaatan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa. *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 1(1).
- Wuwung, Olivia Cherly. 2020. *Strategi Pembelajaran dan Kecerdasan Emosional*. Surabaya: Scopindo Media Pustaka