

# Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa: Pengaplikasian Model Pengembangan Kecerdasan Emosi Berbasis Konseling Perkembangan

Helma Helma<sup>1</sup>, Yasrial Chandra<sup>2</sup>, Randi Saputra<sup>1\*</sup>.

<sup>1</sup>Universitas Negeri Malang, Indonesia.

<sup>2</sup>STKIP PGRI Sumatera Barat, Indonesia.

\*Korespondensi: [randyidrus24@gmail.com](mailto:randyidrus24@gmail.com)

## Abstract

*The purpose of this research is to find out the effort to improve students' emotional intelligence by applying the development of emotional intelligence based on development counseling models. This research uses quantitative methods. The population in this study was state high school students (SMAN) in Padang City, involving as many as 300 high school students as a sample. The instrument used was the Emotion Intelligence Scale inventory. The effectiveness test of the development of emotional intelligence based on development counseling is done through ANCOVA. The results showed that the development model of emotional intelligence based on effective development counseling.*

**Keywords:** Student; Emotional Intelligence, Development; Counseling

## Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa dengan pengaplikasian model pengembangan kecerdasan emosi berbasis konseling perkembangan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah menengah atas negeri (SMAN) di Kota Padang, dengan melibatkan sebanyak 300 orang siswa sekolah menengah sebagai sampel. Instrumen yang digunakan adalah inventori Skala Kecerdasan Emosi. Uji efektifitas model pengembangan kecerdasan emosi berbasis konseling perkembangan dilakukan melalui ANCOVA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pengembangan kecerdasan emosi berbasis konseling perkembangan efektif.

**Kata Kunci:** Siswa; Kecerdasan Emosi, Pengembangan; Konseling.

**How To Cite :** Helma, H., Chandra, Y., & Saputra, R. (2020). Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa: Pengaplikasian Model Pengembangan Kecerdasan Emosi Berbasis Konseling Perkembangan. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 74-83.



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. ©2020 by author

## PENDAHULUAN

Kecerdasan emosi merupakan kemampuan manusia yang terdiri dari dua dimensi, yaitu; keterampilan emosional dan keterampilan sosial. Keterampilan emosional adalah keterampilan mengenal dan mengelola emosi diri dan keterampilan sosial adalah keterampilan mengenal dan membina hubungan dengan orang lain. Goleman (1996) mengungkapkan bahwa anak yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi secara biologis

diramalkan memiliki kesehatan fisik yang lebih baik, secara sosial lebih populer lebih disukai oleh teman-temannya dan oleh guru disebut sebagai anak yang pandai bergaul, dan secara kognitif mempunyai prestasi yang lebih tinggi dari temannya yang mempunyai IQ yang sama tetapi tidak memiliki kecerdasan emosi yang tinggi.

Senada dengan itu, Shapiro (1997) dalam tulisannya mengemukakan bahwa orang yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan membuat orang tersebut berhasil dalam kehidupannya, baik dalam bidang akademik maupun dalam bidang pekerjaan; bahkan dalam kehidupan berkeluarga. Orang yang cerdas secara emosi juga mempunyai kematangan emosi, karena ia mampu untuk mengelola emosi, meskipun ia berada dalam situasi konflik dengan orang lain atau ketika ia berada dalam situasi yang sulit. Dengan demikian, kemampuan kecerdasan emosi siswa di sekolah perlu dikembangkan.

Namun demikian, dalam pengamatan keseharian, banyak guru maupun orang tua lebih mengutamakan pada pelatihan kecerdasan atau apa yang disebut inteligensi ketimbang kecerdasan emosi, kecerdasan selalu diartikan sebagai suatu keunggulan intelektual dan diyakini sebagai keunggulan dalam berbagai aspek kehidupan. Seolah-olah mereka yang mempunyai kecerdasan intelektual yang tinggi diyakini akan mengalami keunggulan dalam segala aspek kehidupan (Supriadi, 1997; Surya, 1999). Padahal kecerdasan emosi memiliki peranan penting dalam “kesuksesan” kehidupan individu. Jika melihat salah satu aspek resiliensi psikologis, yaitu penerimaan pada perubahan yang positif dan mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, maka dibutuhkan kemampuan untuk memahami, berpikir kreatif, dan mengendalikan emosi diri maupun orang lain, untuk mengembangkan resiliensi psikologis pada individu. Kemampuan tersebut berhubungan dengan kecerdasan emosi (Apriani et al., 2019). Sekolah-sekolah kebanyakan masih sangat mementingkan pendidikan intelek, memompakan ilmu pengetahuan kepada otak anak-anak sehingga kurang atau tidak menghiraukan pendidikan yang lainnya, terutama pendidikan kesusilaan atau etika.

Selanjutnya hasil penelitian Helma (2017) menunjukkan bahwa Kecerdasan emosi siswa SMAN Kota Padang secara umum berada pada kualifikasi rendah, demikian juga pada dimensi-dimensinya sebagian besar siswa kecerdasan emosinya berada pada kualifikasi rendah dan cukup. Selanjutnya berdasarkan hasil survei Federasi Kesehatan Mental Indonesia (Fekmi) tahun 2003 di 10 kota besar yaitu Medan, Padang, Jakarta, Bandung, Semarang, Yogyakarta, Surabaya, Banjarmasin, Denpasar dan Ujung Pandang menunjukkan, 54% remaja mengaku pernah berkelahi, 87% berbohong, 28% merasa kekerasan sebagai hal yang biasa, dan 8,9% pernah mencoba narkoba (Kharisma Bismi Alrasheed & Melani Aprianti, 2011).

Setelah mendapatkan fakta-fakta tersebut pada tahun 2018 penulis telah mengembangkan model bimbingan kecerdasan emosi berbasis konseling perkembangan yang diterima baik secara teoritis dan praktis yang mampu meningkatkan kecerdasan emosi siswa. Model yang dikembangkan tersebut dengan pendekatan penelitian dan pengembangan (*research and development*) melalui empat tahap kegiatan; 1) tahap studi pendahuluan, 2) tahap perencanaan model, 3) tahap pengembangan model, dan 4) validasi model (Gall, & Borg, 2003).

Model Pengembangan Kecerdasan Emosi yang digunakan merupakan panduan teknis bagi konselor dalam melaksanakan konseling peningkatan kecerdasan emosi siswa. Panduan ini terdiri atas lima bagian yakni: Bagian I: Konseling Peningkatan Kemampuan Mengenal Emosi Diri, Bagian II: Konseling Peningkatan Kemampuan Mengelola Diri, Bagian III: Konseling Peningkatan Kemampuan Memotivasi Diri, Bagian IV: Konseling Peningkatan Kemampuan Mengenal Emosi Orang Lain, Bagian V: Konseling Peningkatan Kemampuan Membina Hubungan Dengan Orang Lain. Dimana setiap bagian terdiri atas: tujuan umum,

tujuan khusus, prosedur konseling, materi konseling, teknik konseling, teknik evaluasi konseling dan kepustakaan. Model yang akan ditemukan ini bisa digunakan guru BK di sekolah untuk memfasilitasi tumbuh-kembangnya kecerdasan emosi siswa. Berdasarkan penjelasan yang sudah dijabarkan sebelumnya maka dalam penelitian dilakukan upaya meningkatkan kecerdasan emosi siswa SMAN Kota Padang dengan pengaplikasian model pengembangan kecerdasan emosi yang sudah dikembangkan pada penelitian sebelumnya.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian akan mendeskripsikan kecerdasan emosi siswa. Selain deskriptif, juga dilakukan uji efektifitas model pengembangan kecerdasan emosi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah menengah di Kota Padang. Penelitian ini melibatkan sebanyak 300 orang siswa sekolah menengah sebagai sampel. Penentuan dan penarikan sampel pada sekolah terpilih dilakukan secara acak di setiap wilayah. Instrumen yang digunakan adalah inventori Skala Kecerdasan Emosi. Uji efektifitas model pengembangan kecerdasan emosi berbasis konseling perkembangan dilakukan melalui ANCOVA

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap ini diawali dengan melakukan pengukuran awal terhadap variable sasaran yaitu kecerdasan emosi siswa. Melalui kegiatan ini diperoleh skor awal sebelum dilakukannya treatment berupa penerapan model melalui serangkaian pelatihan peningkatan kecerdasan emosi seperti yang tertera dalam model hipotetik yang sudah dikembangkan sebelumnya. Adapun gambaran skor awal kecerdasan emosi siswa seperti terlihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 3. Profil Kualifikasi Kecerdasan Emosi Siswa**

Kategori	f	%
A	0	0,00
B	7	2,34
C	137	45,82
D	84	28,09
E	71	23,75
$\Sigma$	299	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa tidak seorangpun dari siswa yang memiliki kecerdasan emosi yang sangat cerdas. Hanya 7 orang (2,34%) yang kecerdasan emosinya tergolong cerdas, sebanyak 137 orang (45,82%) dari mereka tergolong cukup cerdas, sedangkan lebih dari separuh (51,84%) memiliki kecerdasan emosi yang rendah (tidak cerdas) dan sangat rendah (sangat tidak cerdas).

Berdasarkan temuan seperti yang diungkapkan di atas dimana lebih dari sebagian siswa memiliki kecerdasan emosi yang rendah dan sangat rendah. Hal ini mendorong perlunya suatu model konseling yang efektif mampu meningkatkan kecerdasan emosi siswa. Melalui penelitian tahun pertama telah ditemukan model *tentative* dan pada tahun kedua ini juga telah dilakukan uji rasional kepada para ahli bimbingan dan praktisi di sekolah yang hasilnya sudah dipaparkan di halaman sebelum ini. Selanjutnya berikut ini disajikan uji efektifitas model setelah dilakukan uji coba (perlakuan) pada kancah yang secara berturut-turut sebagai berikut.

### Model Pengembangan Kecerdasan Emosi Siswa dengan Pendekatan Konseling Perkembangan Efektif Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa

Untuk mengetahui apakah peningkatan perolehan skor kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan disebabkan oleh perlakuan, dapat dilihat dari hasil pengolahan ANCOVA sebagaimana terlihat pada tabel 4 berikut ini:

**Tabel 4. Hasil ANCOVA Skor Kecerdasan Emosi**

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	41348,549 <sup>a</sup>	3	13782,850	1505,976	,000
Intercept	1351,922	1	1351,922	147,717	,000
Kelompok	578,105	1	578,105	63,166	,000
Pretest	17022,197	1	17022,197	1859,922	,000
Kelompok Pretest Kec Emosi	159,498	1	159,498	17,427	,000
Error	915,210	100	9,152		
Total	2189889,000	104			
Corrected Total	42263,760	103			

a. R Squared = ,978 (Adjusted R Squared = ,978)

Berdasarkan tabel di atas ternyata terdapat perbedaan antara skor *posttest* kelompok eksperimen dengan skor *posttest* kelompok kontrol yang signifikan pada 0,000, setelah mengontrol skor *pretest* sebagai *covariate*. Ini berarti bahwa perlakuan (*independent variable*) efektif meningkatkan kecerdasan emosi siswa. Hal ini dapat dilihat dari nilai F kelompok yang signifikan karena lebih kecil dari 0,05.

### Model Pengembangan Kecerdasan Emosi Siswa dengan Pendekatan Konseling Perkembangan Efektif Meningkatkan Kemampuan Mengenal Emosi Diri.

Untuk mengetahui apakah peningkatan perolehan skor kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan disebabkan oleh perlakuan, dapat dilihat dari hasil pengolahan ANCOVA sebagaimana terlihat pada tabel 5 berikut ini:

**Tabel 5. Hasil ANCOVA Skor Mengenal Emosi**

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	2491,668 <sup>a</sup>	3	830,556	618,328	,000
Intercept	120,888	1	120,888	89,998	,000
Kelompok	49,701	1	49,701	37,001	,000
Pretest	1139,286	1	1139,286	848,170	,000
Kelompok Pretest Mengenal Emosi	19,482	1	19,482	14,504	,000
Error	134,323	100	1,343		
Total	91663,000	104			
Corrected Total	2625,990	103			

a. R Squared = ,949 (Adjusted R Squared = ,947)

Berdasarkan tabel di atas ternyata terdapat perbedaan antara skor *posttest* kelompok eksperimen dengan skor *posttest* kelompok kontrol yang signifikan pada 0,000, setelah mengontrol skor *pretest* sebagai *covariate*. Ini berarti bahwa perlakuan (*independent variable*) efektif meningkatkan kemampuan siswa dalam mengenal emosi. Hal ini dapat dilihat dari nilai F kelompok yang signifikan karena lebih kecil dari 0,05.

### Model Pengembangan Kecerdasan Emosi Siswa dengan Pendekata Konseling Perkembangan Efektif Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi..

Untuk mengetahui apakah peningkatan perolehan skor mengelola emosi kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan disebabkan oleh perlakuan, dapat dilihat dari hasil pengolahan ANCOVA sebagaimana terlihat pada tabel 6 berikut ini:

**Tabel 6. Hasil ANCOVA Skor Mengelola Emosi**

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	3819,966 <sup>a</sup>	3	1273,322	609,481	,000
Intercept	136,722	1	136,722	65,443	,000
Kelompok	75,350	1	75,350	36,066	,000
Pretest	2596,745	1	2596,745	1242,943	,000
Kelompok * Pretest	17,845	1	17,845	8,542	,004
Error	208,919	100	2,089		
Total	145076,000	104			
Corrected Total	4028,885	103			

a. R Squared = ,948 (Adjusted R Squared = ,947)

Berdasarkan tabel di atas ternyata terdapat perbedaan antara skor *posttest* kelompok eksperimen dengan skor *posttest* kelompok kontrol yang signifikan pada 0,000, setelah mengontrol skor *pretest* sebagai *covariate*. Ini berarti bahwa perlakuan (*independent variable*) efektif meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi. Hal ini dapat dilihat dari nilai F kelompok yang signifikan karena lebih kecil dari 0,05.

### Model Pengembangan Kecerdasan Emosi Siswa dengan Pendekata Konseling Perkembangan Efektif Meningkatkan Kemampuan Memotivasi Diri.

Untuk mengetahui apakah peningkatan perolehan skor kemampuan memotivasi diri kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan disebabkan oleh perlakuan, dapat dilihat dari hasil pengolahan ANCOVA sebagaimana terlihat pada tabel 7 berikut ini:

**Tabel 7. Hasil ANCOVA Skor Memotivasi Diri**

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	4833,307 <sup>a</sup>	3	1611,102	605,502	,000
Intercept	162,674	1	162,674	61,138	,000
Pretest	2975,473	1	2975,473	1118,274	,000
Kelompok	148,792	1	148,792	55,921	,000
Kelompok * Pretest	53,044	1	53,044	19,935	,000
Error	266,077	100	2,661		
Total	158638,000	104			
Corrected Total	5099,385	103			

a. R Squared = ,948 (Adjusted R Squared = ,946)

Berdasarkan tabel di atas ternyata terdapat perbedaan antara skor *posttest* kelompok eksperimen dengan skor *posttest* kelompok kontrol yang signifikan pada 0,000, setelah mengontrol skor *pretest* sebagai *covariate*. Ini berarti bahwa perlakuan (*independent variable*) efektif meningkatkan kemampuan siswa dalam memotivasi diri. Hal ini dapat dilihat dari nilai F kelompok yang signifikan karena lebih kecil dari 0,05.

### Model Pengembangan Kecerdasan Emosi Siswa dengan Pendekata Konseling Perkembangan Efektif Meningkatkan Kemampuan Empati..

Untuk mengetahui apakah peningkatan perolehan skor kemampuan empati kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan disebabkan oleh perlakuan, dapat dilihat dari hasil pengolahan ANCOVA sebagaimana terlihat pada tabel 8 berikut ini:

**Tabel 8. Hasil ANCOVA Skor Empati**

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	674,357 <sup>a</sup>	3	224,786	155,532	,000
Intercept	202,020	1	202,020	139,780	,000
Kelompok	41,621	1	41,621	28,798	,000
Pretest	319,923	1	319,923	221,358	,000
Kelompok * Pretest	18,708	1	18,708	12,944	,001
Error	144,527	100	1,445		
Total	43790,000	104			
Corrected Total	818,885	103			

a. R Squared = ,824 (Adjusted R Squared = ,818)

Berdasarkan tabel di atas ternyata terdapat perbedaan antara skor *posttest* kelompok eksperimen dengan skor *posttest* kelompok kontrol yang signifikan pada 0,000, setelah mengontrol skor *pretest* sebagai *covariate*. Ini berarti bahwa perlakuan (*independent variable*) efektif meningkatkan kemampuan siswa dalam hal empati. Hal ini dapat dilihat dari nilai F kelompok yang signifikan karena lebih kecil dari 0,05

### Model Pengembangan Kecerdasan Emosi Siswa dengan Pendekata Konseling Perkembangan Efektif Meningkatkan Kemampuan Membina Hubungan dengan Orang Lain

Untuk mengetahui apakah peningkatan perolehan skor kemampuan membina hubungan dengan orang lain kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan disebabkan oleh perlakuan, dapat dilihat dari hasil ANCOVA sebagaimana terlihat pada tabel 9 berikut ini.

**Tabel 9. Hasil ANCOVA Skor Membina Hubungan dengan Orang Lain**

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	806,897 <sup>a</sup>	3	268,966	162,794	,000
Intercept	76,089	1	76,089	46,053	,000
Kelompok	21,649	1	21,649	13,103	,000
Pretest	428,610	1	428,610	259,420	,000
Kelompok * Pretest	6,488	1	6,488	3,927	,050
Error	165,219	100	1,652		
Total	37986,000	104			
Corrected Total	972,115	103			

a. R Squared = ,830 (Adjusted R Squared = ,825)

Berdasarkan tabel di atas ternyata terdapat perbedaan antara skor *posttest* kelompok eksperimen dengan skor *posttest* kelompok kontrol yang signifikan pada 0,000, setelah mengontrol skor *pretest* sebagai *covariate*. Ini berarti bahwa perlakuan (*independent variable*) efektif meningkatkan kemampuan siswa dalam hal membina hubungan dengan orang lain. Hal ini dapat dilihat dari nilai F kelompok yang signifikan karena lebih kecil dari 0,05.

## Profil Kecerdasan Emosi Siswa

Berdasarkan hasil studi pendahuluan diketahui bahwa kecerdasan emosi Siswa secara umum (51,84%) dari mereka memiliki kecerdasan emosi yang rendah dan sangat rendah. Rendahnya kecerdasan emosi mereka ini mungkin diperoleh dari budaya organisasi yang dikembangkan baik di sekolah maupun di rumah dan masyarakat sekitar. Hal ini membuktikan bahwa lingkungan merupakan ruang kelas terbaik untuk urusan kecakapan emosi (Goleman, 1998). Hal ini tidak bisa dibiarkan karena mereka adalah orang yang harus ditingkatkan kecerdasan emosi mereka karena kecerdasan emosi merupakan suatu kecerdasan yang mampu membuat seseorang meraih kesuksesan dalam kehidupan baik di sekolah, di tempat kerja bahkan setelah mereka berkeluarga. (Shapiro, 1997; Goleman, 1996). Kecerdasan emosi sangat diperlukan oleh anak, terutama remaja yang sangat rentan dengan tindakan delinkuen (Gottman, 1992), bahwa anak-anak yang bisa mengenali dan menguasai emosinya lebih percaya diri, lebih baik prestasinya dan akan menjadi orang dewasa yang mampu mengendalikan emosinya (Aprilia, 2014). Sehubungan dengan ini Goleman mengatakan bahwa untuk pelatihan/pembelajaran kecakapan kecerdasan emosi yang baik adalah adanya model yang mengilhami perubahan (Goleman, 1998). Kondisi demikian tidak bisa dibiarkan, untuk itu diperlukan program bimbingan peningkatan kecerdasan emosi yang sistematis yang mampu meningkatkan kecerdasan emosi siswa. Hal ini juga didukung oleh pemangku kebijakan yang berhubungan dengan pendidikan di sekolah.

Dimensi kecerdasan emosi yang dikembangkan ada lima, sesuai dengan pendapat Goleman (1998) : (1) Kesadaran Diri (*Self Awareness*): *Self Awareness* adalah kemampuan untuk mengetahui apa yang dirasakan dalam dirinya dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri sendiri dan kepercayaan diri yang kuat. (2) Pengaturan Diri (*Self Management*): *Self Management* adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan menangani emosinya sendiri sedemikian rupa sehingga berdampak positif pada pelaksanaan tugas, memiliki kepekaan pada kata hati, serta sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran dan mampu pulih kembali dari tekanan emosi. (3) Motivasi Diri (*Self Motivation*): *Self Motivation* adalah hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun diri menuju sasaran, membantu pengambilan inisiatif serta bertindak sangat efektif, dan mampu untuk bertahan dan bangkit dari kegagalan dan frustrasi. (4) Empati (*Emphaty*): Empati merupakan kemampuan merasakan apa yang dirasakan orang lain, mampu memahami perspektif orang lain dan menumbuhkan hubungan saling percaya, serta mampu menyelaraskan diri dengan berbagai tipe hubungan. (5) Keterampilan Sosial (*Relationship Management*): *Relationship Management* adalah kemampuan untuk menangani emosi dengan baik ketika berhubungan sosial dengan orang lain, mampu membaca situasi dan jaringan sosial secara cermat, berinteraksi dengan lancar, menggunakan ketrampilan ini untuk mempengaruhi, memimpin, bermusyawarah, menyelesaikan perselisihan, serta bekerja sama dalam tim.

Berdasarkan penjelasan diatas dimensi emosi terdiri dari lima dimensi yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial yang dimiliki oleh individu tersebut dan individu yang memiliki kecerdasan emosional adalah individu akan mampu mengendalikan dirinya sendiri dalam menghadapi kondisi-kondisi sulit yang sedang dihadapinya. Individu juga akan mampu mengelola emosi dirinya sendiri sehingga emosi tersebut tidak akan dapat membawa individu kepada kesesatan atau kecerobohan. Seorang yang memiliki kecerdasan emosional juga akan mampu mengenali emosi orang lain, dapat

merasakan empati terhadap apa yang sedang dihadapi oleh orang lain serta mampu untuk bergaul secara fleksibel dengan semua orang, baik itu terhadap orang yang sudah lama dikenal maupun dengan orang yang baru dikenal.

### **Efektifitas Model Pengembangan Kecerdasan Emosi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Model Pengembangan Kecerdasan Emosi secara efektif dapat meningkatkan kecerdasan emosi siswa SMAN di Kota Padang. Kecerdasan emosi yang meningkat adalah kecerdasan emosi secara keseluruhan (total), maupun pada setiap aspeknya seperti kemampuan mengenal emosi, kemampuan mengelola emosi, kemampuan memotivasi diri, kemampuan mengenal dan mengelola emosi orang lain serta kemampuan membina hubungan dengan orang lain meningkat secara signifikan.. Temuan ini membuktikan bahwa kecerdasan emosi yang dimiliki seseorang bukanlah diturunkan tetapi diperoleh melalui pendidikan dan latihan sebagaimana diungkapkan oleh Cooper (1999):” *scientists now consider EI a learnable intelligence; one which can be developed and improved at any time and any age*”. Jadi EI sebagai kecerdasan yang dipelajari dapat dikembangkan dan disempurnakan kapan saja dan pada usia berapa saja.

Kecerdasan emosi yang dimaksud dalam pengaplikasian model ini adalah kecerdasan emosi yang didasarkan pada teori kecerdasan emosi yang dikembangkan oleh Goleman (1998: 318) atas elaborasinya terhadap teori kecerdasan emosi yang dikemukakan oleh Peter Salovey dan Jhon Mayer (1990) dimana keduanya mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan perasaan orang lain. Menurut Goleman, kecerdasan emosi terdiri atas lima kemampuan yakni: mengenal emosi diri atau kesadaran diri (*self-awareness*), mengelola diri (*self-regulation*), memotivasi diri (*self-motivation*), mengenal emosi orang lain (*empathy*), dan membina hubungan dengan orang lain (*social skills*). Berdasarkan teori tersebut, maka tujuan pelayanan konseling ini secara umum adalah membantu para siswa meningkatkan kecerdasan emosi mereka.

Peningkatan kecerdasan emosi merupakan hasil psikologis yang diinginkan dari penerapan model peningkatan kecerdasan emosi ini. Salovey dan Mayer (Lopes, dkk., 2003) menyatakan bahwa kecerdasan emosi dapat di capai atau ditingkatkan melalui pembelajaran dan pengalaman. Sejalan dengan hal tersebut, (Apriani, dkk., 2019) dalam penelitiannya kepada remaja panti asuhan menyatakan bahwa remaja panti asuhan dengan kecerdasan emosi yang tinggi, akan lebih dapat menghadapi konflik yang menekan, mengenali perubahan emosi yang terjadi pada dirinya, dan penyebabnya. Kemampuan ini membantu mereka untuk lebih bisa mengelola emosi yang dimiliki tanpa harus terlarut di dalamnya, sehingga dapat memiliki coping yang tepat dalam menyelesaikan masalah yang sedang terjadi. Dengan demikian untuk menghindari kemungkinan terjadinya perilaku negatif, perlu ada usaha pengembangan kecerdasan emosi. Secara khusus pelayanan konseling ini dimaksudkan untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan mereka dalam mengenal emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri, mengenal emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain.

Untuk mengembangkan kecerdasan emosi, mencegah dan mengatasi masalah-masalah emosi, model bimbingan komprehensif menawarkan tiga program layanan bimbingan kecerdasan emosi yaitu: 1) layanan dasar bimbingan kecerdasan emosi, 2) layanan responsif untuk masalah emosi, 3) layanan perencanaan individual untuk mengembangkan kecerdasan emosi dan 4) dukungan sistem.

Dalam rangka pencapaian tujuan pelayanan bimbingan untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa langkah-langkah yang diterapkan yaitu mengacu kepada prosedur

yang dikemukakan oleh: Hackney & Cormier (1988) Hill (1981); Goleman (1998); Goleman (2002), Myrick, R.D (2003) Ramli, dkk., (2007), Helma (2013) berikut ini (dielaborasi dan disederhanakan).

Pertama, Penciptaan Hubungan Baik (*Building Rapport*). Layanan bimbingan peningkatan kecerdasan emosi bagi siswa yang teridentifikasi melalui kegiatan *assessment* baik terhadap kebutuhan sekolah maupun terhadap individu siswa, akan terlaksana dengan baik bila didasari hubungan yang baik antara peserta layanan dengan konselor sebagai fasilitator dan antar peserta layanan itu sendiri. Gibson dan Mitchell di dalam bukunya "*Introduction to Counseling and Guidance*" menyatakan bahwa konseling pada hakikatnya adalah hubungan. Persisnya, konseling adalah hubungan yang sifat dan tujuannya membantu/ menolong. Karena itu, jika konseling merupakan hubungan untuk menolong, maka langkah awal konselor adalah membangun iklim yang kondusif bagi penghargaan timbal-balik, kepercayaan, kebebasan, komunikasi terbuka dan pemahaman umum tentang apa saja yang terlibat di dalam proses konseling.

Kedua, Penetapan tujuan. Buatlah perubahan yang arahnya ditentukan sendiri sesuai kebutuhan, keadaan dan motivasi dari peserta layanan. Pusatkan perhatian pada sasaran yang jelas dan dapat dikelola, untuk itu beri kejelasan tentang makna sebuah kecakapan emosi serta langkah-langkah yang dibutuhkan untuk mencapainya. Ketiga, Pemodelan (*modeling*). Pemodelan merupakan suatu cara dalam proses bimbingan yang dilakukan melalui pemberian contoh (model) tingkah laku yang dilatihkan dengan tujuan agar peserta layanan dapat melakukan perilaku yang dimodelkan (dicontohkan). Keempat, Permainan Peran (*Role Playing*). Permainan peran ini dapat dilakukan di ruang tertutup atau di ruang terbuka tergantung pada situasi dan keterampilan/kecakapan kecerdasan emosi yang dilatihkan. Permainan peran dapat berlangsung dalam kelompok yang terdiri dari dua orang atau lebih sesuai dengan keterampilan kecerdasan emosi yang dilatihkan. Kelima, Pemberian Balikan (*Feedback*). Pemberian balikan dapat membangkitkan semangat dan membantu mengarahkan perubahan. Pada saat siswa berlatih mengembangkan kemampuan/ keterampilan kecerdasan emosi yang dilatihkan, konselor memperhatikan dan memberikan balikan berupa penguatan bagi perilaku/keterampilan yang dilatihkan yang sudah tercapai. Keenam, Beri Dorongan Untuk Mempraktikkan (*Encourage to Practice*)

Perubahan yang langgeng memerlukan latihan yang berkelanjutan baik di dalam maupun di luar sekolahan. Untuk mencapai hal itu konselor hendaknya mendorong peserta layanan untuk mempraktekkan keterampilan kecerdasan emosi yang telah dimilikinya melalui kegiatan pelatihan ke dalam kehidupan nyatanya baik di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah.

## KESIMPULAN

Pentingnya kecerdasan emosi dalam mencapai keberhasilan hidup tentunya memberikan harapan dan optimisme baru dalam dunia pendidikan dan dunia kerja, karena kecerdasan emosi tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan, sehingga memberikan kesempatan bagi pelaku pendidikan (orang tua, guru, konselor) untuk melanjutkan apa yang telah disediakan oleh alam agar peserta didik mempunyai peluang lebih besar untuk memperoleh keberhasilan. Jadi kecerdasan emosi dapat dilatihkan dan diupayakan untuk tumbuh dan berkembang pada diri peserta didik. Dengan kata lain, kecerdasan emosi yang dimiliki seseorang merupakan hasil dari proses pendidikan dan latihan. Dalam konteks inilah diperlukan model bimbingan yang efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosi peserta didik. Sehingga kecerdasan emosi peserta didik bisa diasah dan dilatihkan dalam pencapaian

tugas perkembangan serta mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar dengan efektif dan konsisten. Untuk itu diperlukan program bimbingan peningkatan kecerdasan emosi yang sistematis dan holistik yang mampu meningkatkan kecerdasan emosi peserta didik. Hal ini juga didukung oleh pemangku kebijakan yang berhubungan dengan pendidikan di sekolah.

## REFERENSI

- Apriani, F., Psikologi, F., Letnan, J., Suprpto, J., Putih, C., Listiyandini, R. A., Letnan, J., Suprpto, J., & Putih, C. (2019). *Kecerdasan emosi sebagai prediktor resiliensi psikologis pada remaja di panti asuhan*. 8(2), 325–339.
- Aprilia, N. (2014). *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Perilaku Tawuran pada Remaja Laki-laki yang Pernah Terlibat Tawuran di SMK ' B ' Jakarta*. 3(01), 1–11.
- Borg & Gall, 2003. *Education Research*. New York : Allyn and Bacon.
- Cooper, Donald R dan Emory, C William, (1999). *“Metode Penelitian Bisnis”*. Edisi kelima. Jilid 1. Erlangga Jakarta
- Gibson, Robert L dan Marianne H. Mitchell. (2011). *Bimbingan dan konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Goleman, D. (1996) *Emotional Intelligence*. London : Blowsbury.
- Goleman, D. (1999). *Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta : PT Gramedia.
- Goleman, D. (2002). *Emotional Intelligence*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2005). *Why is Emotional Intelligence More Important than IQ?*. Varlik Publications. Istanbul Turkey.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: behavior, physiology, and health. *Journal of personality and social psychology*, 63(2), 221.
- Helma, 2017. Model Pengembangan Kecerdasan Emosi Berbasis Konseling Perkembangan Sebagai Upaya Membangun Karakter Bangsa (Studi Dan Pengembangan Terhadap Peserta Didik Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri di Kota Padang. Laporan Penelitian Produk Terapan (Tahun Pertama) Kontrak Nomor : 033/STKIPUP3M/PGRI-SB/2017 tanggal 19 Juni 2017. Padang. STKIP PGRI Sumatera Barat
- Kharisma Bismi Alrasheed, & Melani Aprianti. (2011). Kharisma Bismi Alrasheed Melani Aprianti. *Jurnal Sains Psikologi*, 7, 136–142.
- Lopes, P. N., Salovey, P., & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and individual Differences*, 35(3), 641-658.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1993). *“The Intelligence of Emotional Intelligence”*. *Intelligence*. 17. (4). 433-442.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). *Emotional intelligence as a standard intelligence*. *Emotion*, 1, 232-242.

- Mayer, J. D. Salovey, P. Caruso, D. R. (2004). *Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications*. Psychological Inquiry. Vol. 15. No. 3. 197-215.
- Shapiro, L. (1997). Mengajarkan kecerdasan emosional pada anak. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Walker, L.H.M, Syed, M. (2013). Integrating identities: Ethnic and academic identities among diverse college students. *Teachers College Record*, 2013.
- Wikanestri, W., & Prabowo, A. (2015). *Subjective well-being pada pelaku wirausaha*. *Psychology Forum UMM*, 978-979-796-324-8.