

Menguatkan
KECERDASAN
EMOSIONAL REMAJA

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, sebagaimana yang telah diatur dan diubah dari Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002, bahwa:

- (1) Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf l untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (Satu) tahun dan/atau pidana paling banyak Rp 100.000.000,. (seratus juta rupiah)
- (2) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana paling banyak Rp 500.000.000,. (lima ratus juta rupiah)
- (3) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana ana penjara paling banyak Rp 1.000.000.000,. (satu miliar rupiah)
- (4) Setiap oarng yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud padaayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan /atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,. (empat miliar)

Syamsul Hadi, M.Pd

Menguatkan
KECERDASAN
EMOSIONAL REMAJA

Mengaitkan KECERDASAN EMOSIONAL REMAJA

© Sanabil 2022

Penulis: Syamsul Hadi, M.Pd

Editor : Dwi Widarna Lita Putri, M.Psi

Layout: Emailist Creative

Desain Cover : Ahmad Khatibul Umam

All rights reserved

Hak Cipta dilindungi Undang Undang

Dilarang memperbanyak dan menyebarkan sebagian atau keseluruhan isi buku dengan media cetak, digital atau elektronik untuk tujuan komersil tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit.

ISBN : 978-623-317-345-2

15x23 cm

vi, 110 hlm

Cetakan 1 : Desember 2022

Penerbit:

Sanabil

Jl. Kerajinan 1 Blok C/13 Mataram

Telp. 0370- 7505946, Mobile: 081-805311362

Email: sanabilpublishing@gmail.com

www.sanabilpublishing.com

PRAKATA PENULIS

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya Buku dengan Judul **“Menguatkan Kecerdasan Emosional Remaja ”** telah selesai disusun. Shalawat kami haturkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram

Dekan FDIK Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram

Tim pelaksana yang terlibat dalam pelaksanaan penelitian

Keluarga yang selalu memberikan motivasi

Rekan rekan dan mahasiswa yang ikut terlibat membantu menyelesaikan penyusunan buku.

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan penyusunan buku ini masih membutuhkan penyempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis dalam melaksanakan tugas sebagai akademisi dan praktisi di lingkungan UIN Mataram.

Mataram, Desember 2022

Syamsul Hadi, M.Pd

DAFTAR ISI

Prakata Penulis.....	v
Daftar Isi.....	vi
Bagian 1. Kecerdasan Emosional	1
Bagian 2. Kecerdasan Emosional Remaja Putra	19
Bagian 3. Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan Nilai Tafakkur.....	27
Bagian 4. Rancangan REBT dan Tafakkur	65
Bagian 5. Metode dan Teknik Pengambilan Data	69
Bagian 6. Laporan Pelaksanaan penelitian	73
Bagian 7. Penutup dan Evaluasi Proses penelitian	103
DAFTAR PUSTAKA.....	106

Bagian 1

Kecerdasan Emosional

Konsep tentang kecerdasan manusia merupakan kajian yang terus berkembang seiring pengalaman langsung yang di dapatkan oleh manusia dari lingkungan. Dalam kajian pengetahuan terdapat salah satu kecerdasan yang dapat dimanfaatkan oleh manusia untuk menunjang eksistensinya di dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Kecerdasan tersebut yakni kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional dikatakan sebagai otak kedua manusia, sebuah otak yang membantunya untuk merespon rangsangan dari luar diri manusia.

Munculnya karya Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, pada tahun 1995, telah membangkitkan minat sangat besar mengenai peran kecerdasan emosional dalam kehidupan manusia.¹ Terobosan besar terkait dengan Kecerdasan emosional terjadi ketika psikolog asal Israel kelahiran Amerika, Dr. Reuven Bar-On memulai penelitiannya dibidang kecerdasan emosional pada tahun 1980. Namun, baru pada tahun 1985 ia menemukan sebuah titik terang yang disebutnya dengan *Emotional Question* (EQ).² Perkembangan pengetahuan melaju begitu cepat, ini membuktikan bahwa manusia merupakan makhluk yang belajar dengan cepat dan sebagai wujud keunikan yang dimilikinya. Sebuah kapasitas kemampuan istimewa yang Allah berikan padanya.

Ilmu-ilmu sosial menjadi sebuah rumpun ilmu yang menjadikan manusia sebagai objek dalam berbagai riset. Ilmu-ilmu sosial bergerak dengan berbagai ilmu pendamping yang ada di dalamnya seperti, ilmu psikologi, sejarah, dan antropologi. Semua ini mengkaji dan mempelajari manusia dari sudut pandang perilaku dan juga

¹ Steven J. Stein And Howard E. Book, *EQ: 15 Prinsip Dasar Mencerdaskan Emosional Meraib Sukses* (Bandung: Kaifa, 2002), hlm. 17.

² Steven J. Stein And Howard E. Book, *EQ*, hlm. 18

kehidupannya. Berbagai riset dilakukan untuk membuktikan banyak teori dan terkadang juga untuk menemukan teori baru.

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.³ Setiap interaksi memiliki pesan emosi.⁴ Emosi menjadi mesin penggerak yang bisa membawa manusia pada suatu keadaan yang tidak menentu. Tingkat emosi pada intensitas tertentu bisa menghambat atau bahkan mempertinggi kemampuan individu untuk berpikir dan merencanakan suatu target dalam hidup. “emosi-emosi itulah yang menentukan batas kemampuan kita untuk memanfaatkan mental bawaan, dan dengan demikian menentukan keberhasilan kita dalam hidup”.⁵ Dan pada akhirnya, kecerdasan emosional menjadi kecakapan utama yang bisa mempengaruhi kemampuan-kemampuan manusia lainnya.

Selanjutnya Mappiare dalam kamusnya menyebutkan: *Emotion*, suatu kesan kompleks kesadaran yang melibatkan sensasi batiniah dan ekspresi keluar yang memiliki kekuatan pendorong individu untuk bertindak dan cara tertentu; suatu keadaan kompleks organisme yang menyangkut perubahan psikis dan fisik yang bersifat luas; dalam intensitas yang sangat dalam diyakini emosi memiliki korelasi *negative* dengan fungsi pemikiran dan nalar pada orang yang bersangkutan.⁶ Emosi memberi pengaruh yang begitu luas dalam diri setiap individu, karena emosi akan selalu hadir pada setiap aktivitas individu. Terdapat ragam ungkapan emosi yang biasanya dimunculkan dan terinterpretasi ke dalam sikap manusia.

Manusia memiliki kecenderungan untuk melibatkan emosi, setiap kali melakukan interaksi dengan orang lain. Dan hal tersebut

³ Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, Cet. Ke-20 (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama 2015), hlm. 7

⁴ Daniel Goleman, *Sosial Intelligence: Ilmu Baru Tentang Hubungan Antar-Manusia*, Cet. Ke-2 (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015), hlm. 4

⁵ Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, hlm. 109.

⁶ Andi Mappiare A.T., *Kamus Istilah Konseling Dan Terapi* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 107-108

merupakan sesuatu yang wajar disetiap hubungannya dengan orang lain maupun lingkungan. Emosi bisa muncul begitu saja. Sejumlah teoritikus mengelompokkan emosi dalam golongangolongan besar. Beberapa golongan tersebut ialah:⁷

Amarah: beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, dan barang kali yang paling hebat, tindak kekerasan dan kebencian patologis. Luapan emosi ini merupakan salah satu ekspresi yang bisa muncul setiap saat.

Kesedihan: pedih, sedih, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan kalau menjadi patologis, depresi berat. Muatan emosi ini merupakan salah satu titik terendah dalam tahapan kehidupan. Perasaan sedih merupakan ungkapan kekecewaan yang biasanya muncul diakibatkan oleh ketidakmampuan manusia di dalam mendapatkan yang diinginkan. Dan yang lebih spesifik disebutkan yakni keka terdapat ketidaksesuaian antara keinginan dengan realita yang di hadapi.

Rasa takut: cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, sedih, tidak tenang, ngeri, takut sekali, kecut; sebagai patologi, fobia dan panic. Kondisi ini merupakan sebuah situasi yang bisa hadir setiap waktu. Rasa takut akan muncul ketika mendapat respon berlebih dari lingkungan. Selanjutnya perasaan ini juga sering muncul ketika manusia mendapat tekanan yang tidak dapat di selesaikan dengan baik.

Kenikmatan: bahagia, gembira, ringan, puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan inderawi, takjub, rasa terpesona, rasa puas, rasa terpenuhi, kegirangan luar biasa, senang, senang sekali, dan batas ujungnya mania.

Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, kasih. Rasa ini merupakan salah satu puncak aktulaisasi tertinggi manusia di dalam proses perjalanan kehidupan. Rasa cinta menjadikan manusia sebagai individu yang memiliki kehidupan utuh dalam segala keterbatasan yang dimilikinya.

⁷ Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, hlm. 409-410

Terkejut: terkejut, terkesiap, takjub, terpana. Respon berlebihan yang diungkapkan tanpa disadari.

Jengkel: hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, mau muntah. Kondisi butuk yang akan membuat emosi tidak stabil.

Malu: rasa salah, malu hati, kesal hati, hina, aib, dan hati hancur lebur. Salah satu posisi yang akan menguji *self mechanism* manusia dengan lingkungan.

Paul Ekman menyatakan bahwa ada 4 emosi inti yang bisa di dikenali oleh bangsa-bangsa seluruh dunia dengan ekspresi wajah, yakni: takut, marah, sedih dan senang. Manusia dibelahan bumi manapun, akan mengenali ekspres dasar emosi tersebut. Hal tersebut berdasarkan penelitian yang dilakukan di beberapa Negara, bahkan dibagian terpencil sebuah peradaban.

Definisi Kecerdasan Emosional

Emosi memberi manusia begitu banyak alasan untuk bertindak. Tindakan yang dihasilkan dengan berlandaskan emosi tentu saja beragam. Emosi bisa menjadi penentu sebuah dasar tindakan yang dilakukan manusia, setiap emosi yang dimiliki oleh individu akan membawa mereka pada sebuah keputusan pengambilan tindakan.

Kecerdasan emosional mencakup pengendalian diri, semangat dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri.⁸ Ciri-ciri lain kecerdasan emosional: kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan; mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir; berempati dan berdoa.⁹ 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. disebutkannya:

“*Emotional intelligence*, menunjuk pada kecerdasan emosional, berisi kesadaran akan perasaan milik diri sendiri dan juga perasaan

⁸ Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, hlm. Xiii

⁹ *Ibid.*, hlm. 45

milik orang lain, bersangkutan dengan rasa empati, cinta, motivasi, dan kemampuan menanggapi kesedihan atau kegembiraan; dipandang sebagai persyaratan dasar untuk pemakaian kecerdasan kognitif”.¹⁰

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.”¹¹

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.¹²

Kecerdasan emosional ini merujuk kepada kemampuan-kemampuan memahami diri, mengelola emosi, memanfaatkan emosi secara produktif, empati dan membina hubungan.¹³ 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.”¹⁴ 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 pengelolaan emosi yang baik, yang akan

¹⁰ Andi Mappiare A.T, *Kamus Istilah Konseling*, hlm. 108.

¹¹ *Ibid.*, hlm. 109

¹² Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, hlm. 47.

¹³ Syamsu Yusuf L.N. dan A. Juntika Nurihasan, *Landasan Bimbingan*, hlm. 204

¹⁴ Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, hlm. 75

mampu mengambil hikmah dari setiap cerita yang dibuatnya di atas dunia.

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.*¹⁵ (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.

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. Kecerdasan emosional menjadi penting karena akan menjadi salah satu kemampuan yang akan membantu dalam mengatasi masalah, menemukan solusi, kemampuan bertahan dari rangsangan luar dan kemampuan memaknai setiap respon yang di dapati.

Aspek Kecerdasan Emosional

Dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya, Salovey dalam Goleman (2015) membagi kemampuan itu menjadi lima wilayah, yakni:¹⁶

Mengenali emosi diri

Pengertian mengenali emosi diri *as the ability to identify own emotions and their effects.*¹⁷ Kutipan tersebut dapat dipahami

¹⁵ 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.

¹⁶ Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, hlm. 56-57

¹⁷ Syed Najmuddin Syed Hassan, Anidah Robani, Mohamad Bokhari, *Elements of SelfAwareness Reflecting Teacher's Emotional Intelligence*, *Journal Asian Sosial Scinces*,

bahwasanya mengenali emosi diri merupakan sebuah kemampuan untuk mengidentifikasi emosi sendiri dan dampaknya. Mengelola emosi, menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat. Kaitannya dengan aspek yang satu ini, Syamsu Yusuf menyebutkan beberapa indikator dalam aspek pengelolaan emosi, salah satunya yakni “individu memiliki perasaan yang positif tentang diri sendiri dan orang lain”.¹⁸

Kemampuan untuk membangun persepsi positif dengan diri sendiri dan oranglain merupakan aspek yang relevan dengan apa yang disampaikan oleh tokoh Daniel Goleman yang menyebutkan salah satu di dalam aspek teorinya ialah kemampuan untuk membangun hubungan baik dengan individu. Sehingga akan terjalin harmonis dalam bertinteraksi sosial.

Motivasi diri Merupakan sebuah dorongan untuk selalu ingin maju yang di dalamnya memuat komitmen diri, kreatifitas serta keyakinan untuk berhasil (optimis).¹⁹ Keberhasilan dalam makna khusus yakni mendapatkan sesuatu yang menjadi visi dalam keidupan manusia.

Merasakan emosi orang lain Merupakan kemampuan untuk memahami perasaan orang lain yang berorientasi untuk membantu orang lain (*service orientation*).²⁰ Atau dengan kata lain merasakan emosi orang lain dapat disebut sebagai berempati.²¹ Interaksi sosial merupakan hal yang tidak bisa terlepas dalam tatanan kehidupan. Dalam aplikasinya, kemampuan berempati menjadikan semua orang memiliki kapasitas untuk menjadi *helper* bagi orang yang membutuhkan bantuan.

Membina hubungan sosial.

Published by Canandian Center of Scineces Education, Vol.11 No. 17, 2015, hlm. 112.

¹⁸ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan...*, hlm. 240.

¹⁹ Saeed Rajacipoor, Ali Saidat, Reza Hoveida, at al, *The Relationship Between EQ & Constructive and Non-Constructive Problem Solving Styles among Payame Noor University's students of Abadan in the year 2014*. Journal of Education and Practice, Vol 6, No 7, 2015, hlm. 126

²⁰ *Ibid*

²¹ KBBI *Offline* ver. 1.5.1

Meninjau keterampilan dan ketidakterampilan sosial. Dimana keterampilan sosial (*Sosial Skill*) itu sendiri tersusun atas beberapa hal, yaitu; memiliki pengaruh terhadap sosial, memiliki komunikasi yang baik, mampu dalam manajemen konflik, mampu bekerjasama dengan baik, dan memiliki kompetensi sosial.²² Ketidakmampuan sosial dapat diartikan sebagai ketidakmampuan manusia di dalam melakukan segala bentuk hubungan sosial dengan orang yang berada disekitarnya.

Aspek yang terdapat di dalam kecerdasan emosional memiliki dimensi yang begitu luas. Dan tidak jarang juga di dalam berbagai instrumen alat ukur, khususnya skala. Terdapat beberapa aspek yang dimasukkan di dalam skala yang dikembangkan tersebut. Sehingga terdapat konsistensi di dalam pelaksanaannya.

Peneliti menyadari bahwa, aspek yang diungkap dalam penelitian ini hanya sebagian saja. Hal tersebut dilakukan untuk menjaga fokus penelitian yang ingin peneliti capai. Namun, perlu ditekankan kembali bahwa, aspek yang diuraikan di atas, telah mencakup aspek-aspek penting yang membentuk kecerdasan emosional.

Selanjutnya kecerdasan emosional bisa sampai pada sebuah puncaknya, suatu keadaan yang benar-benar membawa individu untuk merasakan keadaan perasaan yang membahagiakan. Hal tersebut diberi istilah dengan “*flow*-hanyut, oleh Mihaly Csikszentmihalyi, ahli psikologi dari University Of Chigago”²³ Mampu mencapai keadaan *flow* merupakan puncak kecerdasan emosional. Dalam *flow*, emosi tidak hanya ditampung dan disalurkan tetapi juga bersifat mendukung, memberi tenaga, dan selaras dengan tugas yang sedang dihadapi.²⁴ Keadaan ini juga memiliki ciri khas tersendiri yakni: “ciri khas *flow* adalah perasaan kebahagiaan spontan, bahkan keterpesonaan.”²⁵

Flow memiliki definisi yakni, “*flow* adalah keadaan ketika seseorang sepenuhnya terserap ke dalam apa yang sedang

²² Saeed Rajaipoor, Ali Saidat, Reza Hoveida, at al, *The Relationship Between EQ & ...* hlm. 126

²³ Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, hlm. 124.

²⁴ *Ibid.*

²⁵ *Ibid.*, hlm. 124-125.

dikerjakannya, perhatiaannya hanya terfokus pada pekerjaan itu, kesadaran menyatu dengan tindakan”.²⁶ Orang yang sedang berada dalam keadaan *flow* akan merasakan momen kenikmatan dalam setiap tindakannya sendiri, yang keadaan ini juga secara tidak langsung menciptakan motivasi bagi individu yang berada dalam keadaan *flow*. Namun, tentu tidak mudah untuk bisa menggapai keadaan tersebut, karena *flow* bisa dicapai dengan “secara sengaja memusatkan perhatian sepenuhnya pada tugas yang sedang dihadapi, dan keadaan konsentrasi tinggi”.²⁷

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:

Kesadaran diri, sebuah keterampilan dasar kecerdasan emosional.²⁸ Kesadaran diri lebih merupakan modus netral yang mempertahankan refleksi emosi bahkan ditengah badai emosi. Kesadaran diri juga membantu individu untuk lebih mengetahui setiap emosi yang bergolak di dalam diri.

Empati, sebuah basis untuk keterampilan menjalin relasi.²⁹ Kata Yunani *empathia* “ikut merasakan”.³⁰ 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.

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

²⁶ *Ibid.*, hlm. 125

²⁷ *Ibid.*

²⁸ *Ibid.*, hlm. 68. 60

²⁹ Daniel Goleman, *Focus: Penggerak Keunggulan yang Tersembunyi*, Cet. 2 (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015), hlm. 4

³⁰ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, hlm. 135

sosial mengenai perasaan. Pertama, *meminimalkan* tampilan emosi, yakni menutupi ketidakenakanan 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.”³¹

Keterampilan mengungkapkan ekspresi dan penularen emosi, keterampilan yang satu ini “mencakup penguasaan dalam menangani hubungan sosial”.³² Daya yang diperlihatkan dalam keterampilan yang satu ini ialah prinsip-prinsip dasar hubungan sosial seperti, kebahagiaan, keberanian, ketenangan, dan masih banyak lagi. Dalam penularen emosi, hal tersebut tidak terbatas pada emosi positif saja, akan tetapi, emosi negative juga bisa ditularkan.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional menjadikan seseorang mudah di dalam membangun hubungan sosialnya, baik itu di sekolah, lingkungan keluarga dan juga dunia karirnya. Namun, hal tersebut tidak hanya terbatas hubungan sosial saja, masih ada beberapa lainnya yang merupakan manifestasi dan kelebihan dari kecerdasan emosional. Seperti yang telah di uraikan di atas. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional. Faktor-faktor tersebut terbagi dalam faktor internal yaitu faktor yang berasal dari diri individu sendiri dan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu itu sendiri. Adapun beberapa faktor tersebut adalah sebagai berikut:

Faktor Internal

Cognitive Competence

Cognitive Competence atau kompetensi cognitive menunjuk pada abilitas atau daya berfikir dalam berbagai cara terutama ditekankan dalam teori belajar sosial dalam hubungannya dengan kemampuan penundaan pemuasan, kemahiran dalam pikiran

³¹ *Ibid*, hlm. 156

³² *Ibid*, hlm. 169

dalam mengendalikan kemauan atau keinginan.³³ Kompetensi kognitif menjadikan seseorang untuk berpikir sebelum melakukan tindakan dan memiliki pandangan akan resiko yang berada di depan.

Kemauan atau keinginan merupakan salah satu bentuk dari emosi yang kemudian perlu untuk dikelola. Sehingga perasaan tersebut akan terkendali dengan baik. Pengendalian perasaan tersebut dilakukan dengan peran kecerdasan, terutama kecerdasan emosional. Menurut hasil penelitian. Hal ini buktikan oleh penelitian yang dilakukan Mihaly Csikszentmihaly dalam Goleman, yang mengungkapkan bahwa Kecerdasaan emosional akan membawa individu dalam sebuah keadaan „*flow*’ yaitu keadaan yang benar-benar membawa individu dalam keadaan perasaan yang membahagiakan. Konsentrasi tinggi dan pemusatan perhatian merupakan fungsi dan peran *cognitive*.

Dari hasil penelitian tersebut dapat dipahami *bahwa* kecerdasan emosi hingga dalam keadaan puncak kecerdasan emosi dapat dipengaruhi oleh kompetensi *cognitive* seseorang. Hubungan kecerdasan dengan kognitif memiliki hubungan yang erat kaitannya dalam mendukung pengambilan keputusan.

Tingkat *Religiusitas*.

Religiusitas merupakan pengabdian terhadap agama, dimana seseorang yang memiliki religiusitas akan mencerminkan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai agama yang dianutnya.³⁴ Bagi individu yang memiliki religiusitas dan memiliki spiritualitas akan memaknai salah satu atau beberapa perilakunya atau kegiatannya sebagai sesuatu yang lebih bermakna dari yang lainnya.³⁵ Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Tutik Dwi Haryati yang menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kematangan emosi dan tingkat religiusitas. Dimana jika kematangan emosi meningkat maka akan diiringi pula dengan meningkatnya

³³ Andi Mappiar.A.T, *Kamus Istilah Konseling...* hlm.52.

³⁴ KBBI, *Offline ver. 1.5.1*

³⁵ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan...*, hlm. 242.

religiusitas.³⁶ Hal ini terkait pula dengan kecerdasan emosional dimana kematangan emosional itu sendiri merupakan salah satu indikator dalam aspek kecerdasan emosional yaitu mampu mengolah emosi. Dari beberapa hal tersebut dapat dipahami bahwasanya kecerdasan emosional dapat dipengaruhi oleh tingkat religiusitas.

Keyakinan yang tertanam sebagai pondasi yang memberikan kekuatan manusia dalam bertindak. Religiusitas jauh lebih dalam dari sekedar kepercayaan dalam bentuk keyakinan, namun religiusitas lebih kepada kemampuan manusia untuk melakukan interaksi sosial dengan manusia dan hubungan dengan Tuhan dalam sebuah ikatan kepercayaan.

Genetik (Keturunan)

Warisan genetik memberi kita serangkaian muatan emosi tertentu yang menentukan tempramen kita.³⁷ Respon emosi juga dipengaruhi oleh faktor bawaan genetik, misalnya saja pemarah atau pemalu. “tempramen dapat dirumuskan sebagai suasana hati yang mencirikan kehidupan emosional kita. Tempramen merupakan bawaan sejak lahir, bagian dari undian genetik yang mempunyai kekuatan hebat dalam bentang kehidupan ini”.³⁸ Ellis (1962) juga menyebutkan bahwa “*Emotional Intelligence is the product of one’s heredity and environment*”.³⁹

Hude di dalam bukunya juga menyatakan bahwa ”emosi telah menjadi bagian dari kehidupan manusia sejak awal, kemudian diwariskan secara genetis kepada penerusnya dan terus diperkaya oleh pengalaman-pengalaman dalam interaksinya dengan lingkungan”.⁴⁰ Lingkungan mejajdi salah satu pembentuk emosi

³⁶ Tutik Dwi Haryati, *Kematangan Emosi, Religiusitas dan Perilaku Prosocial Perawat di Rumah Sakit*, Journal Psikologi Indonesia, Persona, Vol. 2 No.2, Mei 2013, hlm.162.

³⁷ Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, hlm. xv.

³⁸ Ibid, hlm. 303

³⁹ Surinder Kumar Dhammi, *A Study of Emotional Intelligence*, Journal Vol.5, No.10, 2014.

⁴⁰ M. Darwis Hude, *Emosi (Penjelajahan Religio Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur’an)* (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm. 54.

yang potensial. Segala potensi yang terdapat di dalam leingkungan memiliki emungkinan besar dalam menciptakan persepsi manusia.

Gender

Magdalena Semieja dkk. dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa perbedaan gender juga bisa mempengaruhi kemampuan emosional seseorang. Dalam penelitiannya dengan tema “*Tie: An Ability Test Of Emotional Intelligence*”⁴¹ dalam jurnalnya Magdalena menyebutkan bahwa:

“When performance indicators of EI are used, clear and repetitive results are observable: women score higher than men, and these differences are sometimes as huge as one standard deviation. Most tests of ability EI reveal systematic gender differences. Research proves that women tend to show greater knowledge of emotional experiences, provide more complex descriptions about emotions, and use a broader emotional vocabulary, and thus consequently regularly score higher than men on EI ability tests”.

Riset tersebut merupakan fenomena yang terjadi antara perempuan dan laki-laki. Keunggulan perempuan tentang kemampuan emosional merupakan hasil dari riset yang dilakukan oleh Magdalena dengan menggunakan tes *emotional intelligence*.

Usia

Usia juga menjadi faktor yang mempengaruhi kecedasan emosional seseorang, hal tersebut lebih didasari pada kemampuan emosi dan pengalaman sosial. Magdalena Semieja dkk. di dalam jurnalnya yang mengujicobakan beberapa tes *emotional intelligence* dan ia menyebutkan bahwa:

*“Most recently it has been found that older people have lower scores than younger people for total EI and for perceiving, facilitating, and understanding emotions, whereas age is not associated with managing emotions”.*⁴²

Usia mempengaruhi kemampuan kecerdasan emosional hanya dalam beberapa aspek saja. Dan tidak dalam semua aspek kecerdasan emosional. Khususnya dalam aspek pengelolaan emosi, usia tidak

⁴¹ Magdalena Semieja et.al, “TIE: An Ability Test Of Emotional Intelligence”, dalam www.plosone.org akses juli 2014.

⁴² *Ibid.*

bisa dijadikan sebagai tolak ukur untuk menjamin kemampuan seseorang mengelola emosi dengan baik.

Faktor Eksternal

Lingkungan Keluarga

Keluarga sebagai wadah penggodokan sekaligus pembentuk sikap anak. Orang tua menjadi contoh figur utama di dalam sebuah keluarga. Emosi yang kerap dimunculkan oleh orang tua di depan anak-anak, bisa saja membentuk emosi anak dikemudian hari. Goleman mengungkapkan bahwa:⁴³

“Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama kita untuk mempelajari emosi; dalam lingkungan yang akrab ini kita belajar bagaimana merasakan perasaan kita sendiri dan bagaimana orang lain menanggapi perasaan kita; bagaimana berpikir tentang perasaan ini dan pilihan-pilihan yang kita miliki untuk bereaksi; serta bagaimana membaca dan mengungkapkan harapan dan rasa takut. Pembelajaran emosi ini bukan hanya melalui hal-hal yang dilakukan dan diucapkan oleh orang tua secara langsung kepada anak-anaknya, melainkan juga melalui contoh-contoh yang mereka berikan sewaktu menangani perasaan mereka sendiri”.

Oleh sebab itu, emosional anak akan terbentuk sesuai dengan keadaan emosional orang tua. “Orang tua yang cerdas secara emosional itu sendiri merupakan keuntungan yang sangat besar bagi seorang anak. Anak-anak adalah murid yang pintar, yang sangat peka terhadap transmisi emosi yang paling halus sekalipun dalam keluarga”.⁴⁴ Fungsi keluarga di dalam membentuk emosi anak juga makin diperkuat dengan berbagai penelitian yang pernah dilakukan oleh beberapa ahli. Goleman menyebutkan bahwa:

“Orang tua yang terampil secara emosional dapat sangat membantu anak dalam memberikan dasar keterampilan emosional sebagai berikut: belajar bagaimana mengenali, mengelola, dan memanfaatkan perasaan-perasaan; berempati, dan menangani

⁴³ Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, hlm. 266

⁴⁴ *Ibid*, hlm. 266

perasaan-perasaan yang muncul dalam hubungan-hubungan mereka”.⁴⁵

Selain itu, Carole Hooven dan John Gottman dalam (Goleman 2015) dari University Of Washington melakukan mikroanalisis mengenai interaksi pada pasangan suami isteri tentang bagaimana pasangan itu mendidik anak-anaknya, tim itu menemukan bahwa pasangan yang secara emosional lebih terampil dalam pernikahannya juga merupakan pasangan yang paling berhasil membantu anak-anaknya menghadapi perubahan emosi.⁴⁶ Tim ini juga menemukan bahwa orang tua yang terampil secara emosional memiliki anak-anak dengan pergaulan yang lebih baik, seperti rincian yang terdapat di bawah ini:⁴⁷

Secara biologis, anak-anak akan lebih santai dan memiliki kadar hormon stress dan indikator fisiologis pembangkit emosi yang lebih rendah (suatu pola yang bila dipertahankan seumur hidup bisa menjadi peramal kesehatan fisik yang lebih baik). Kemampuan genetik ini tentu merupakan kemampuan yang terus bisa dikembangkan.

Secara sosial, anak-anak ini lebih populer dan disukai teman sebayanya dan oleh para guru dianggap anak yang lebih pandai bergaul. Kemampuan empati, simpati dan kepekaan sosial menjadi beberapa ciri yang bisa disematkan kepada anak-anak yang memiliki kemampuan membangun hubungan sosial.

Secara kognitif, anak dapat berkonsentrasi dengan lebih baik dan, dengan demikian, adalah murid-murid yang lebih efektif. Shingga peluang untuk berprestasi dan pemanfaatan kemampuan secara maksimal dapat tersalurkan dengan baik.

Semua pergaulan kecil antara orang tua dan anaknya mempunyai makna emosional tersembunyi, dan dalam pengulangan pesan-pesan ini selama bertahun-tahun, anak-anak membentuk inti pandangan serta kemampuan emosionalnya.⁴⁸ Masa kanak-kanak

⁴⁵ *Ibid*, hlm. 269

⁴⁶ *Ibid.*, hlm. 267.

⁴⁷ *Ibid.*, hlm. 269-270

⁴⁸ *Ibid*, hlm. 274

merupakan saat stimewa yang paling tepat bagi pelajaran-pelajaran emosi.⁴⁹

Lingkungan Luar Keluarga

Terdapat beberapa faktor yang berpotensi cukup besar untuk membentuk kecerdasan emosional seseorang. Seperti teman bergaul, lingkungan sekolah, dan juga kejadian-kejadian yang membekas dan menjadi traumatik di dalam diri seseorang.

Teman. Kebutuhan akan kehadiran orang lain di dalam hidup menjadi sebuah kebutuhan yang semua orang membutuhkannya, orang tersebut yakni yang biasa kita sebut teman. Teman, menjadi orang yang begitu mempengaruhi emosi kita, karena individu terkadang dan bahkan sering menghabiskan waktu bersama, seperti bermain, belajar, dan banyak hal lain yang dilakukan bersama. Goleman mengungkapkan “beberapa keterampilan emosional tertentu diasah bersama teman-teman selama bertahun-tahun”.⁵⁰ Dari proses interaksi Panjang ini tentunya akan menciptakan beberapa kesamaan, kesamaan hobi, karakter dan visi masa depan.

Sekolah. Sekolah sebagai sentral pendidikan diluar lingkungan keluarga yang memegang peran penting di dalam pembentukan anak, baik itu yang meliputi, potensi, intelektual, pengalaman, dan juga emosional anak. Seperti yang diungkap oleh Lubis di dalam bukunya yakni “guru sebagai pendidik diupayakan dapat pengembangan potensi positif anak didik dalam segala aspeknya seperti intelektual, moral, sosial dan emosional”.⁵¹ Maka jelaslah bahwa, dunia pendidikan member pengaruh yang cukup kuat di dalam membentuk kemampuan emosional anak.

Trauma. Trauma adalah masuknya ingatan akan tindak kekerasan yang pernah di alami dan trauma bisa menjadi ingatan pengalaman persepsi yang hebat.⁵² Trauma merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keadaan emosional seseorang.

⁴⁹ *Ibid*, hlm. 280

⁵⁰ *Ibid*, hlm. 269.

⁵¹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling* (Dalam Teori Dan Praktik), (Jakarta, Kencana, 2013), hlm. 16.

⁵² Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, Hlm. 283

Gangguan akan ingatan yang tidak menyenangkan perasaan terperangkap di dalam diri seseorang. Sebetulnya gejala-gejalanya adalah tanda-tanda amigdala yang terlalu banyak tergugah sehingga memaksa ingatan yang hidup akan suatu peristiwa traumatis terus menerus menerobos kesadaran. Dengan demikian, hal ini merupakan ciri khas berbagai macam trauma emosional.⁵³

Namun perlu juga diketahui bahwa, trauma merupakan mimpi buruk yang mengganggu pikiran dan emosional manusia. Berkaitan dengan hal itu, otak emosional dan pembelajaran tentang emosi masih bisa dilakukan untuk kasus ini. Pendek kata “pelajaranpelajaran emosi bahkan kebiasaan-kebiasaan yang tertanam paling dalam dilubuk hati yang dipelajari dimasa kanak-kanak dapat dibentuk kembali. Pelajaran emosi berlaku seumur hidup”.⁵⁴ Paradigma yang paling jelas untuk memahami pelajaran emosi yang diperoleh oleh anak-anak teraniaya adalah dengan melihat bagaimana trauma itu meninggalkan jejak abadi di otak dan bagaimana jejakjejak bus itu dapat diperbaiki.⁵⁵

⁵³ *Ibid.*

⁵⁴ *Ibid.*, hlm. 302

⁵⁵ *Ibid.*, hlm. 280

Bagian 2

Kecerdasan Emosional Remaja Putra

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.⁵⁶ 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”.⁵⁷

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 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

⁵⁶ Undang-Undang RI. No. 20 tahun 2003 tentang System Pendidikan Nasional, pasal 1.

⁵⁷ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling* (Dalam Teori Dan Praktik),

Pendidikan pasal 26 ayat 3 disebutkan standar kelulusan pada satuan pendidikan menengah kejuruan bertujuan untuk meningkatkan.⁵⁸

Kecerdasan

Pengetahuan

Kepribadian

Akhlah mulia

Keterampilan untuk hidup mandiri

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 di lingkungan 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

⁵⁸ Made Pidarta, *Landasan Kependidikan, Stimulus Ilmu Pendidikan Berwatak Indonesia* (Jakarta: Rineka Cipta 2014), hlm. 13

sempurna dimuka bumi ini. Dalam fiman-Nya: (Q.S. At-Tiin: 95 : 4) yakni:

Artinya: Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.⁵⁹

Manusia memiliki anugerah yang begitu dahsyat, yakni akal. Akal yang meliputi otak kemudian difungsikan oleh manusia untuk berpikir. Namun, tidak 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”.⁶⁰ 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”.⁶¹ 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 tidak diberikan oleh kelompok yang menjadi

⁵⁹ Mohamad Taufiq, *Qur'an in word ver. 1.3*, (Q.S. At-Tiin: 95 : 4).

⁶⁰ Pangakalan Ide, *Menyeimbangkan Otak Kiri Dan Otak Kanan*, Seri Tune Up (Jakarta: Gramedia: 2009) hlm. 20.

⁶¹ Syamsu Yusuf L.N. dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan Dan Konseling* (Bandung: Rosda Karya, 2012), Hlm. 226.

korban.⁶² 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.⁶³ Goleman juga menyinggung hal yang berkaitan dengan IQ, anggapan bahwa IQ merupakan kunci penentu keberhasilan seseorang. Namun, terkadang kenyataannya dalam beberapa kasus, 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 ilmuan dalam berbagai bidang. “Kecerdasan emosional yang mencakup pengendalian diri, semangat dan ketekunan, serta

⁶² Suara Pembaharuan, *Tawuran antar Pelajar, Satu Texas dibacok*, sumber www.sp.beritasatu.com, diakses tanggal 4 Januari 2016, pukul 15.45 WIB

⁶³ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, Hlm. 7

kemampuan untuk memotivasi diri sendiri”.⁶⁴ 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 sering digunakan seperti, “ECI (*emotional competency inventory*), Bar-On *Emotional Quotient Inventory*, MEIS, dan MSCEIT”.⁶⁵ Yang kesemuanya 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.⁶⁶ Risetnya mencoba menghubungkan beberapa tes uji EI untuk bisa menemukan 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.

⁶⁴ Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, hlm. Xiii

⁶⁵ Jeffrey M. Conte, *A Review and Critique of Emotional Intelligence Measures*, Source Journal of Organizational Behavior, Vol. 26, No. 4 (Jun., 2005)

⁶⁶ Peter Lang AG, *Emotional Intelligence And Life Satisfaction*, Journal Counterpoints, Vol. 366, Emotional Intelligence On Educational And Positive Psychology 2008, pp. 133-143.

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 menelaraskan 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, 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 *gapgap* 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.”⁶⁷

Dari hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa beberapa anak asuh, kurang mampu dalam mengelola emosinya. Sehingga konflik antar kelompok tidak dapat terhindarkan. Menurut Goleman, salah satu karakteristik individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik adalah individu yang mampu mengelola emosinya.⁶⁸ 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?

Selain itu informasi dari pengurus asrama, peneliti juga mendapatkan informasi dari beberapa anak penghuni panti. Adapun

⁶⁷ Wawancara dengan Muhammad Jasron, Pengurus dan Pengasuh Asrama Putra Panti Asuhan Darul Ihsan, Muhammadiyah Yogyakarta, tanggal 5 Januari 2016.

⁶⁸ Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, hlm. 56-57

hasil wawancara dari penghuni panti yang setiap harinya selalu bertemu dalam berbagai aktivitas, hasil wawancara sebagai berikut: “Di Asrama kerap terjadi kasus bullying beberapa ada yang dibuli sepanjang waktu, korban bully rata-rata yakni mereka yang masih usia anak-anak.”⁶⁹ Kondisi ini tentunya merupakan fenomena yang tidak bisa dibiarkan begitu saja dan harus mendapatkan perhatian semua pihak.

Selain itu, sumber lain yang juga anak asrama memberikan informasi terkait kejadian lain yang pernah terjadi di panti yakni kasus pencurian yang kerap kali menjadi cerita hampir setiap saat. Pada saat yang bersamaan juga pelaku dapat diidentifikasi lalu mendapat kekerasan verbal dan nonverbal secara terus menerus. Data ini merupakan data pendukung yang akan menjadi salah satu perhatian peneliti dalam menyusun modul intervensi.

Dari hasil wawancara di atas menunjukkan bahwasanya beberapa anak panti yang terlibat dalam perkelahian tersebut untuk memukul 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.

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”.⁷⁰ 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

⁶⁹ Wawancara dengan X salah satu penghuni Asrama Putra Panti Asuhan Darul Ihsan Muhammadiyah Yogyakarta, tanggal 6 Januari 2016.

⁷⁰ Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, hlm. 11

Epstein ahli psikolog klinis di University Of Massachusetts, adalah dua ilmua yang memberikan model ilmiah untuk otak emosional.

Remaja putra yang menjadi konsen subjek penelitian ini memiliki beberapa kebiasaan yang terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. ketidakmampuan mengelola emosi dengan baik, buruknya kemampuan membangun hubungan sosial dan minimnya simpati merupakan indikator yang mengkategorikan kecerdasan emosial rendah. Pada tataran teoritisnya disebutkan bahwa kemampuan manusia memiliki dua pikiran, satu untuk berpikir dan satu untuk merasa. Namun, dua hal ini sepertinya belum selaras sehingga msih terdapat luapan tindakan negative yang dimunculkan dalam berinteraksi dengan teman sebayanya.

Bagian 3

Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dengan Nilai Tafakkur

Konseling REBT adalah pendekatan *behavior cognitive* yang menekankan antara keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran.⁷¹ 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 membiarkan pikiran emosionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.”⁷²

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 filosofi *rasional behavior therapy* yang biasanya dipegang oleh individu namun tidak sering diverbalkan, yakni: (1) nilai untuk bertahan hidup (*survive*), dan (2) nilai kesenangan (*enjoyment*)”.⁷³ Hal pokok inilah yang dianggap sebagai tujuan manusia dalam eksistensinya.

⁷¹ Gantina Komalasari et. al, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2014), hlm. 201

⁷² Soetjningsih dan IG.N Gde. Ranuh, Tumbuh Kembang *Anak Edisi 2*, (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2013) , hlm. 20-21.

⁷³ Gantina Komalasari et. al, *Teori Dan Teknik Konseling*. Hlm. 204

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”.⁷⁴ (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. Konsep kuasa ini berpusat pada pikidan dan emosi yang terdapat dalam diri seseorang.

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 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 kara *fiker* atau “pikiran/renungan”.⁷⁵ 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 suka. 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,

⁷⁴ Kaslow Patterson, *Comprehensive Handbook Of Psychotherapy*, volume 2, CognitiveBehavioral Approaches, (Canada: John Willey & Sons, Inc, 2002), hlm. 475

⁷⁵ Mudhofir Abdullah, *Mukjizat Tafakkur*, Cara Sukses Merengkuh Kebahagiaan Dan Puncak Spiritualitas, (Yogyakarta: Teras, 2012), hlm. 1

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, 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.⁷⁶

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.⁷⁷ Pernyataan di atas merupakan salah satu landasan dasar peneliti menggunakan nilai Tafakur sebagai teori untuk meningkatkan kecerdasan emosional remaja putra panti asuhan.

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

⁷⁶ Gantina Komalasari et. al, *Teori Dan Teknik Konseling*, hlm. 202

⁷⁷ Nancy Indah Mawarni, dkk. *Dinamika Psikologis Tafakur Pada b/Anggota Thariqah Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah Di Pondok Pesantren Futuhiyyah, Mranggen, Demak*, Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol.3 No. 2, Desember 2006, hlm. 53

dari penelitian ini adalah salah satu upaya untuk mengembangkan kecerdasan spiritual siswa adalah dengan Tafakkur yaitu dengan merenungi segala ciptaan Allah termasuk dirinya sendiri.⁷⁸ Selain itu Malik Badri juga menjelaskan bahwasanya salah satu manfaat dari Tafakkur 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 faktorial antara kecerdasan emosional dan religiusitas menjadikan peneliti mengambil Tafakkur menjadi pelengkap REBT yang hanya menasar pada kognitifnya saja.

Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT)

Pengertian dan Sejarah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Palmer mendefinisikan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan.⁷⁹ Ellis dalam bukunya menyebutkan pengertian REBT adalah sebagai berikut:

*“REBT does not pretend to be “purely” objective, scientific, or technique centered but takes a definite humanistic-existential approach to human problems and basic solution. It primally deals with disturbed human evaluations, emotions, and behaviours. It is rational and scientific but uses rationality and sciences to enable humans to live and be happy.”*⁸⁰

⁷⁸ Lufiana Hanany Utami, *Pengembangan Kecerdasan Spiritual siswa di SD Islam*, Tompokersan Lumajang, Junal Ilmiah Psympatic. Vol. 2, No. 1, 2015, Hlm. 77

⁷⁹ Stepen Palmer, *Konseling Dan Psikoterapi*, Terj. Haris H. Setiadjud (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 499

⁸⁰ Albert Ellis., E-book *The Practice Of Rational Emotive Behavior Therapy*, (New York: Springer Publishing Company, LLC, 1997), hlm. 4

Ellis menjelaskan bahwasanya REBT bukan hanya merupakan teori ataupun berpusat pada tehniknya saja, namun pendekatan ini lebih mengarah pada eksistensi manusia sebagai pendekatan dalam permasalahan manusia berikut dengan solusi. Hal tersebut terutama dapat mengganggu evaluasi manusia, emosi dan perilakunya. Hal ini juga merupakan hal yang rasional dan merupakan pendekatan yang *scientific* yang memungkinkan manusia hidup dan bahagia.

Sumber lain menyebutkan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan *cognitive-behavior*. Menurut psikologi behavioral, Pendekatan *cognitive-behavior* memiliki tiga karakteristik yaitu: pemecahan masalah (*problem solving*), pendekatan perubahan terfokus (*change focused approach*) untuk menghadapi klien; penghormatan terhadap nilai ilmiah; dan memiliki perhatian yang lebih terhadap proses kognitif yaitu alat untuk mengontrol dan memonitor tingkah laku mereka”.⁸¹

Albert Ellis menjadi pelopor teori REBT. Karya besar yang ia dedikasikan selama hidupnya, merupakan sebuah karya yang sungguh luar biasa. Dalam sebuah kutipan disebutkan:

*“REBT was originated in 1955 by Albert Ellis, an American clinical psychologist. After experimenting with othe therapeutic approaches in the early 1990s, Ellis created a form of therapy that brought together a number of different strands and blended them into on integrative whole.”*⁸²

Ellis menyebut REBT untuk pertama kalinya dengan istilah *Rational Therapi* (RT), dalam perjalanannya teori ini mendapatkan kritik yang cukup kuat dari para pemikir psikoanalisis. Kemudian selanjutnya Ellis merubahnya menjadi *Rational Emotive Therapy* (RET), untuk kali kedua. Dan terakhir disempurnakannya menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

⁸¹ John Mcleod, *Pengantar Konseling: Teori Dan Studi Kasus*, Edisi 3 (Jakarta: Kencana, 2010), hlm. 139

⁸² Kaslow Patterson, *Comprehensive Handbook Of Psychotherapy*, p. 471.

Hal tersebut juga diungkapkan oleh partner kerja Ellis yang sekaligus istrinya, yakni Debby Joffe Ellis. Dalam sebuah wawancaranya mengatakan: “*he was developing his approach in what in the beginning was called Rational Therapy, after it became Rational Emotive Therapy and in 1993 he put in the “B” for behavior: REBT.*”⁸³

Dimensi behavioral dalam pendekatan *cognitive-behavioral* bersumber dari psikologi behavioral, yang diketahui secara luas, diciptakan oleh J.B. Watson pada 1919.⁸⁷ Dalam perkembangannya, Watson bersama para koleganya terus mengembangkan teorinya. Para tokoh-tokoh behavioral menemukan teori masing-masing dan mengembangkannya. Seperti yang satu ini misalnya tugas utama yang ditemukan oleh para behavioris seperti Guthrie, Spence, dan Skinner adalah menemukan “hukum belajar” (*the law of learning*). Mereka mengambil posisi yang menyatakan bahwa semua kepercayaan dan kebiasaan yang ditunjukkan oleh seseorang bersifat dipelajari, dan karena itu tugas paling penting dari psikolog adalah menemukan cara orang belajar.⁸⁸

Pandangan Terhadap Manusia

Pada umumnya, setiap teori yang memiliki pusat pada peran dan tingkah laku manusia, tentu memiliki sudut pandang sendiri dalam melihat manusia sebagai subjek penerima. REBT memiliki pandangan tentang manusia bahwa manusia didominasi oleh sistem berfikir dan juga sistem perasaan. REBT berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut:⁸⁴

- a. Individu memiliki potensi yang unik untuk berfikir rasional dan irasional.

⁸³ Debbie Joffe Ellis & Montse Rovina, *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

⁸⁴ Gantina Komalasari et.al, *Teori Dan Teknik Konseling*, hlm. 203.

- b. Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budaya.
- c. Manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui simbol dan bahasa. Dengan demikian, gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irasional.
- d. Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (*self verbalizing*) yang terus menerus serta persepsi dan sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri.
- e. Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.
- f. Pikiran dan perasaan yang negative dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional.

Konsep Dasar REBT

Konsep dasar REBT terdiri dari tujuan-tujuan yang hampir semua manusia memiliki tujuan tersebut, yakni: untuk tetap hidup, untuk *relative* terbebas dari sakit, dan untuk cukup merasa puas.⁸⁵ REBT melihat manusia pada dua keadaan, yakni pertama manusia memiliki kapasitas untuk berpikir rasional dan kapasitas untuk berpikir irasional.

REBT melihat tujuan dasar manusia sebagai preferensi atau keinginan dan bukan kebutuhan atau keharusan. Hidup yang rasional terdiri atas berpikir, merasakan, dan berperilaku dengan cara yang merepresentasikan pencapaian tujuan yang dipilih, sementara irrasionalitas terdiri atas berpikir, merasakan, dan berperilaku dengan cara yang menghambat atau mengganggu pencapaian tujuan.⁸⁶ REBT memiliki tiga hipotesis yang mengaitkan atau melibatakan emosi, kognisi, dan perilaku

⁸⁵ Richard Nelson-Jones, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*, Edisi Keempat (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 498

⁸⁶ Richard Nelson Jones, *Teori Dan Praktik* , hlm. 498

manusia. Hal ini sesuai dengan kata pengantar terbentuknya REBT, yakni adanya keterkaitan antara kognitif, perasaan, dan perilaku, sebagai berikut:

“Pertama, berpikir dan beremosi saling berkaitan erat. Kedua, berpikir dan beremosi juga saling berkaitan sehingga biasanya menyertai satu sama lain, bekerja dalam *hubungan* sebab akibat sirkuler, dan dalam hal-hal tertentu (meskipun jarang dalam semua hal) pada dasarnya sama sehingga pikiran seseorang menjadi emosinya dan emosinya menjadi pikirannya. Ketiga, berpikir dan beremosi cenderung berbentuk *self talk* (berbicara pada diri sendiri) dan, untuk maksud praktis kalimat yang selalu dikatakan orang pada dirinya itu akan menjadi pikiran dan emosinya”.⁸⁷

Dalam referensi lain disebutkan juga konsep dasar dari REBT, seperti kutipan dibawah ini. Ellis (1993) mengatakan beberapa asumsi dasar REBT yang dapat dikategorisasikan pada beberapa postulat, antara lain:⁸⁸

- a. Pikiran, perasaan, dan tingkah laku secara berkesinambungan saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain.
- b. Gangguan emosional disebabkan oleh faktor biologi dan lingkungan.
- c. Manusia dipengaruhi oleh orang lain dan lingkungan sekitar dan individu juga secara sengaja mempengaruhi orang lain disekitarnya.
- d. Manusia menyakiti diri sendiri secara kognitif, emosional dan tingkah laku. Individu sering berfikir yang menyakiti diri sendiri dan orang lain.
- e. Ketika hal yang tidak menyenangkan terjadi, individu cenderung menciptakan keyakinan yang irasional tentang kejadian tersebut.

⁸⁷ *Ibid*, hlm. 499.

⁸⁸ Gantina Komalasari et.al, *Teori Dan Teknik Konseling*, hlm. 207

- f. Keyakinan irasional menjadi penyebab gangguan kepribadian individu.
- g. Sebagian besar manusia memiliki kecenderungan yang besar untuk membuat dan mempertahankan gangguan emosionalnya.
- h. Ketika individu bertingkah laku yang meyakini diri sendiri (*self defeating behavior*).

Ellis membagi pikiran individu dalam tiga tingkatan, yaitu: “Dingin (*cool*), hangat (*warm*), dan panas (*hot*), yang mengilustrasikan bagaimana emosi terintegrasi dalam pikiran. Pikiran dingin (*cool*) adalah pikiran yang bersifat deskriptif dan mengandung sedikit emosi, sedangkan pikiran hangat (*warm*) adalah pikiran yang mengarah pada satu preferensi atau keyakinan rasional, pikiran ini mengandung unsure evaluasi yang mempengaruhi pembentukan perasaan. Adapun pikiran panas (*hot*) adalah pikiran yang mengandung unsur evaluasi yang tinggi dan penuh dengan perasaan.”⁸⁹

Individu memiliki aturan-aturan personal atau filosofi hidup yang dipengaruhi oleh pola asuh, ajaran agama, prinsip umum hidup atau opini yang dipegang teguh secara umum. Karena dipegang teguh secara dogmatik, prinsip ini dipaksakan secara kaku dapat menjadi masalah bagi individu yang menghambat pencapaian tujuan untuk kesenangan dan bertahan hidup.⁹⁰ Pandangan inilah yang dimasuki oleh REBT dan mencoba untuk mengkonsep ulang pikiran manusia untuk selalu berfikir rasional untuk mendapatkan kebahagiaan dalam hidup.

Tujuan-tujuan prinsip rasional adalah untuk meningkatkan keyakinan dan kebiasaan yang sesuai dengan prinsip untuk bertahan hidup, mencapai kepuasan dalam hidup, berhubungan dengan orang lain dengan cara yang positif, dan mencapai keterlibatan yang intim dengan beberapa orang.⁹¹ Oleh sebabnya

⁸⁹ *Ibid*, hlm. 209

⁹⁰ *Ibid.*, hml. 210

⁹¹ *Ibid.*

itu, individu memiliki kuasa terhadap diri individu untuk membawa diri pada wilayah rasional. Rasional dan irrasional pada dasarnya adalah kontribusi unik dari konsep REBT dalam hasil penelitian. Ellis menjelaskan bahwasanya *Rational beliefs* adalah: “*evaluative cognitions of personal significance that preferential in nature. They are expressed in form of desires, preferences, wishes, like and dislike.*”⁹²

Dalam kutipan diatas dijelaskan bahwasanya Rational Beliefs merupakan evaluasi cognitive merupakan hal paling penting dari individu bahwa keistimewaan adalah sifat dasar manusia. Mereka menunjukkan hal tersebut dalam bentuk hasrat/keinginan yang mendalam, pilihan-pilihan, harapan, perasaan suka dan perasaan tidak suka. Sedangkan irrasional beliefs menurut Ellis adalah sebagai berikut:

*“Irrational Beliefs differ in two respects from Rational Beliefs, First, they tend to be absolute (or dogmatic) and are expressed in the form of rigid, must’s, should’s, ought’s, have-to’s, etc. Second, they lead to negative emotions that largely interfere with goal pursuit and attainment.”*⁹³

Kutipan tersebut Ellis menjelaskan bahwa irrasional beliefs berbeda dari Rasional Beliefs pada dua hal yaitu dogmatis dan di ekspresikan dalam bentuk yang kaku seperti, “harus”, “dapat”, “semestinya”. Dan yang kedua irasional secara pasti ada pada emosi negative yang memiliki pengaruh besar dalam pencarian tujuan dan hasil yang ingin dicapai. Adapun rumusan beberapa pemikiran irasional menurut Ellis adalah sebagai berikut:⁹⁴

Virtually all humans, including bright and competent people, show evidence of major human irrationalities and self-defeatism.

Virtually all the disturbance-creating irrationalities (absolutistic shoulds and musts) that are found in our society are also found in just about all social and cultural groups that have been studied historically and anthropologically.

⁹² Albert Ellis., E-book *The Practice Of Rational Emotive Behavior Therapy*, ..., hlm. 5

⁹³ *Ibid*, hlm. 5

⁹⁴ *Ibid*, hlm. 6-7

Many of the self-destructive behaviors that we engage in, such as procrastination and lack of self-discipline, go counter to the teachings of parents, peers, and the mass media.

Humans—even bright and intelligent people—often adopt new irrationalities after giving up previous ones.

People who vigorously oppose various irrational behaviors often fall prey to these very irrationalities. Atheists and agnostics exhibit zealous and absolutistic philosophies, and highly religious individuals act immorally.

Insight into irrational thoughts, feelings, and behaviors helps only partially to change them. For example, people can acknowledge that drinking alcohol in large quantities is harmful, yet this knowledge does not necessarily help them abstain from heavy drinking.

Humans often fall back to self-defeating habits and behavioral patterns even though they have often worked hard to overcome them.

People often find it easier to learn self-defeating than self-enhancing behaviors. Thus, they very easily overeat but have great trouble following a sensible diet..

Psychotherapists who presumably should preferably be good role models of rationality often act irrationally in their personal and professional lives.

People frequently delude themselves into believing that certain bad experiences (e.g., divorce, stress, and other misfortunes) can never happen to them.

Adapun penjelasan lebih lanjut terkait dengan pemikiran irrasional menurut Ellis adalah sebagai berikut:

Hampir semua manusia, mencakup orang-orang yang cerdas dan berkompeten, menunjukkan fakta adanya ketidak rasionalan (*irrationalities*) dan rasa menyerah pada dirinya (*self-Defeatism*).

Hampir semua yang menciptakan gangguan irrasional, menemukan pada kehidupan sosial kita dan juga ditemukan pada semua lingkungan masyarakat dan kelompok budaya yang telah dipelajari pada ilmu sejarah dan antropologi.

Banyak perilaku yang merusak diri yang kemudian diterapkan seperti prokastinasi (menunda) dan sikap disiplin yang buruk, yang kemudian berlawanan dari pengajaran orang tua teman sebaya dan media massa.

Seseorang (termasuk juga setiap orang yang cerdas), sering mengadopsi ketidaksihonestan baru setelah sebelumnya gagal dan menyerah.

Orang yang bersemangat menentang perilaku *irrasional*, lebih sering memiliki perilaku yang sangat *irrasional*.

Pengetahuan dalam sebuah pemikiran, perasaan dan perilaku *irrasional*, membantu hanya setengah untuk merubah itu semua. Seperti contoh, orang yang mengetahui bahwa minum alcohol pada jumlah yang besar adalah berbahaya, pengetahuan belum juga dapat membantu mereka menjauhkan diri dari minuman berat.

Orang sering jatuh kembali pada kesalahan dirinya berupa kebiasaan dan perilaku dan pemikiran mereka melebihi kesalahan tersebut.

Orang lebih mudah untuk belajar sebuah kesalahan dibanding perilaku yang meningkatkan diri. Demikian pula beberapa orang sangat mudah untuk makan terlalu banyak tetapi memiliki masalah yang besar untuk mengikuti program diet.

Psikoterapis yang kiranya baik untuk dijadikan model dari *rationality* sering bertindak *irrasional* pada diri mereka secara personal dan kehidupan professional.

Orang yang menipu diri sendiri mempercayai bahwa pengalaman yang buruk (stress) tidak pernah terjadi.

Patterson dalam bukunya mengungkapkan, pandangan REBT tentang, Efek *Irrational Belief* dan *Rational*. Asumsi ini merupakan indikasi dari pikiran irasional yang akan membawa individu pada sebuah keadaan:⁹⁵ *“first, they lead the person,s to have*

⁹⁵ Kaslow Patterson, *Comprehensive Handbook Of Psychotherapy*, hlm. 477

one or more unhealthy negative emotion, such as anxiety, depression, guilt, shame, hurt, unhealthy anger, unhealthy jealousy, and unhealthy envy. Second, irrational belief lead the person to act in a number of self, other, and relationship-defeating ways. Third, irrational belief have an impairing impact on the person's cognitive function.

Kemudian pikiran-pikiran rasional yang individu ciptakan, akan mampu membawa individu tersebut pada keadaan yang berbeda dengan pikiran irrasional, seperti:⁹⁶ *“first, these beliefs lead the person to have healthy negative emotion, such as concern, sadness, remorse, disappointment, sorrow, healthy anger, healthy jealousy, and healthy envy. Second, rational belief lead the person to act in a number of self, other, and relationship enhancing ways. Third, rational belief have a constructive impact on the person's cognitive function; thus they lead the person to think realistically about self, others, and the world”.*

Konseling Kelompok REBT

Konseling kelompok sebagai layanan yang akan digunakan oleh peneliti. Subyek penelitian yang peneliti melibatkan tergolong banyak dan sudah bisa dikategorikan dalam kelompok-kelompok. Layanan konseling kelompok bisa menjadi layanan yang tepat karena penelitian ini sejalan dengan tujuan konseling kelompok REBT yang diungkapkan Ellis sebagai berikut:

“Group REBT the main goals are for the members (1) to understand the roots of their emotional and behavioral problems and to use this understanding to overcome their current symptoms and function better in their intrapersonal and interpersonal affairs; (2) to understand the difficulties of other group members and be of some therapeutic help to these others; (3) to minimize their (and the others') basic disturbability so that for the rest of their lives they will tend to feel healthily rather than unhealthily emotional and to upset themselves needlessly less often than when they first joined the group; and (4) to achieve not only a behavioral but also a pronounced philosophic change, including accepting (though not necessarily liking) unpleasant reality; surrendering magical, selfsabotaging thinking; desisting from considering life's

⁹⁶ Ibid, 477

*misfortunes and frustrations awful; taking full responsibility for their own emotional difficulties; and stopping all forms of self-rating and instead learning to fully accept themselves and others as highly fallible and exceptionally error-prone humans.*⁹⁷

Ellis dalam kutipan di atas menyebutkan bahwasanya terdapat 4 tujuan dalam konseling kelompok REBT, yaitu:

Untuk memahami asal dari emosi dan pemikirannya yang bermasalah dan menggunakannya untuk memahami setiap gejala dan fungsinya sehingga dapat digunakan dalam hubungan interpersonal dan intrapersonal individu.

Memahami kesulitan anggota lainnya dalam kelompok dan menjadikan beberapa terapeutik untuk membantu yang lain.

Meminimalisir hal-hal yang mengganggu mereka sehingga dapat merasakan emosinya menjadi lebih baik dibandingkan sebelumnya dan gangguan yang ada pada mereka akan lebih mudah dirasakan tanpa memerlukan pertemuan yang lebih sering dibanding pada saat pertama kali masuk dalam konseling kelompok.

Untuk mendapatkan peningkatan tidak hanya perubahan secara perilaku saja namun ada perubahan secara filosofi pada diri anggota, termasuk mampu menerima kenyataan yang tidak menyenangkan, membatasi pemikiran, berhenti untuk memikirkan kemalangan dalam hidup dan frustrasi yang hebat, bertanggungjawab penuh dalam kesulitan emosi yang dirasakannya, dan berhenti untuk menilai diri sendiri dan lebih belajar untuk menerima diri sendiri dan orang lain sebagai sebuah kesalahan dan yang luar biasa adalah mampu menerima kesalahan manusia

Dalam menentukan jumlah anggota kelompok, konselor dapat pula menetapkannya berdasarkan kemampuan dan pertimbangan keefektifan proses konseling. Penetapan jumlah

⁹⁷ Ibid, hlm. 163

anggota kelompok ini sangat bersifat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kondisi yang ingin diciptakan klien dan konselor.⁹⁸ Dalam penelitian ini, jumlah subjek dalam kelompok yang digunakan oleh peneliti yakni berjumlah 5-10 orang. Alasan mendasar yakni pertimbangan disesuaikan dengan kapasitas kemampuan peneliti.

Konseling REBT dalam setting kelompok, pada dasarnya memiliki langkah treatment yang sama dengan konsep REBT yang digunakan dalam konseling individu. Konseling REBT tidak memperhatikan secara mendalam hubungan antara konseli dan konselor termasuk dalam setting kelompok bukanlah sebuah hal yang sangat penting dalam proses terapeutik. Yang terpenting bagi konseling REBT adalah keterampilan dan kesediaan konselor untuk menantang, mengkonfrontasikan dan meyakinkan konseli, mempraktikkan kegiatan baik dalam kelompok maupun di luar kelompok, yang kemudian mengarahkan konseli dalam perubahan yang konstruktif.⁹⁹

Berdasarkan hal tersebut, maka konseling kelompok dalam REBT tidak memiliki teknik khusus yang dibedakan dari konseling individu, baik secara teknik maupun konsep. Karena yang terpenting dari konseling REBT adalah keterampilan konselor dalam menjalankan setiap prosedur yang telah ada dalam REBT.

Teori ABC konseling REBT

Ellis memiliki teori ABC kepribadian yang kemudian ditambahkan dengan D dan E untuk memasukkan perubahan dan hasil yang diharapkan dari perubahan Individu dari sudut pandang pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT), sebagai berikut:¹⁰⁰

G (*Goals*) atau tujuan-tujuan, yaitu tujuan fundamental

⁹⁸ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, hlm. 210

⁹⁹ M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung; Alfabeta, 2013) hlm. 66

¹⁰⁰ Richard Nelson Jones, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*, hlm. 501-502.

- A (*Activating events in a person's life*) atau kejadian yang mengaktifkan atau mengakibatkan individu
- B (*Beliefs*) atau keyakinan baik rasional dan irasional
- C (*Consequences*) atau konsekuensi baik emosional maupun perilaku
- D (*Disputing irrational belief*) atau melawan keyakinan irasional
- E (*Effective new philosophy of life*) atau mengembangkan pilosofi hidup yang baru dan efektif

Seperti halnya kognisi, emosi, dan perilaku saling berinteraksi dan nyaris tidak pernah sepenuhnya murni, jadi ABC di dalam REBT pun demikian pula halnya. *Goal* (G) (tujuan), *activating event* (A) (kejadian yang mengaktifkan), dan *consequence* (C) (konsekuensi) “semua tampaknya bagian kolaborasi satu sama lain.”¹⁰¹

Terapi Rasional Emotive berusaha membantu mereka untuk mengatasi segenap manifestasi dari depresi, kesakitan, kehilangan rasa berharga dan kebencian.¹⁰² Kemudian lebih lanjut dijelaskan bahwa tujuan utama dari REBT adalah “membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif”.¹⁰³ Ellis dan Benard (1989) mendeskripsikan beberapa sub tujuan dasar yang sesuai dengan nilai dasar pendekatan REBT, yakni *to survive and enjoyment*, sebagai berikut:¹⁰⁴

- a. Memiliki minat diri (*self interest*)
- b. Memiliki minat sosial (*social interest*)
- c. Memiliki pengarahan diri (*self direction*)
- d. Toleransi (*tolerance*)
- e. Fleksibel (*flexibility*)
- f. Memiliki penerimaan (*acceptance*)
- g. Dapat menerima ketidakpastian (*acceptance of uncertainty*)
- h. Dapat menerima diri sendiri (*self acceptance*)

¹⁰¹ *Ibid.*, hlm. 502.

¹⁰² Gerald Corey, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikoterapi*, Terjemahan E. Koswara (Bandung: Refika Aditama, 2013), hlm. 241

¹⁰³ *Ibid.*, hlm. 213.

¹⁰⁴ *Ibid.*, hlm. 213-214.

- i. Dapat mengambil resiko (*risk taking*)
- j. Memiliki harapan yang realistis (*realistic expectation*)
- k. Memiliki toleransi terhadap frustrasi yang tinggi (*high frustration tolerance*)
- l. Memiliki tanggung jawab pribadi (*self responsibility*)

Manusia banyak menciptakan gangguan emosionalnya sendiri dengan tidak mengembangkan dan menggunakan kapasitasnya untuk membuat pilihan rasional.¹¹⁰ Dalam realitasnya, respon yang seorang berikan ketika berhadapan pada sebuah kesulitan atau permasalahan merupakan hasil dari kombinasi antara pikiran rasional dan pikiran irasional. Namun, terkadang dalam beberapa hal bisa saja salah satunya yang mendominasi.

Emosi, pikiran, dan perilaku merupakan hal yang mendominasi dan sangat menentukan kualitas seorang di dalam menjalankan kehidupan. REBT, sebagai sebuah terapi, yang membawa individu pada sebuah kemandirian memiliki prinsip dasar. Menurut Ellis, terdapat enam prinsip teori *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), antara lain:¹⁰⁵

- a. Pikiran adalah penentu proksimal yang paling penting terhadap emosi individu.
- b. Disfungsi berpikir adalah penentu utama stress emosi.
- c. Cara terbaik untuk mengatasi stress adalah dengan mengubah cara berpikir.
- d. Percaya atas berbagai faktor yaitu pengaruh genetic dan lingkungan yang menjadi penyebab pikiran yang irasional.
- e. Menekankan pada masa sekarang (*present*) dari pada masa lalu.
- f. Perubahan tidak terjadi dengan mudah.

¹⁰⁵ Gantina Komalasari et. al, *Teori Dan Teknik Konseling*. hml. 208.

- g. Kemudian selanjutnya sistem keyakinan irasional sering kali bekerja paling tidak pada empat tingkat, yakni:¹⁰⁶
- a. *Demanding belief primer*: atau keyakinan-keyakinan melibatkan tuntutan dan perintah utama orang dalam kaitannya dengan kesulitan. Ellis, melontarkan istilah “*masturbation*” untuk mengatakan bahwa keyakinan-keyakinan tersebut biasanya diekspresikan sebagai *must, should, ought-to, have-to, dan got-to* (yang semuanya menyiratkan keharusan).
 - b. *Derivasi/tuntutan dari demanding belief primer*: orang biasanya membuat kesimpulan dan atribusi yang sangat tidak realistis dan *terlalu* digeneralisasikan sebagai derivasi tuntutan masturbatorik dan absolutistiknya. Tiga derivasi yang lazimnya menyertai keyakinan masturbatorik adalah *awfulizing* (benar-benar buruk atau lebih buruk), *I can't-stand-it-it is* (saya tidak sanggup menghadapinya), dan *damning oneself and others* (mengutuk diri dan orang lain).
 - c. *Demanding belief sekunder*: begitu orang menjadikan dirinya *menderita* di C, mereka cenderung memperburuk penderitaannya dengan menjadikan dirinya menderita karena menderita. Dengan kata lain, ia mentransformasikan konsekuensi negative (C) ABC *demanding belief primernya* menjadi kesulitan/kesengsaraan atau kejadian pengaktif (A) bagi *demanding belief* tingkat sekundernya.
 - d. *Derivasi/tuntutan dari demanding belief sekunder*: individu dapat menciptakan dan menderivasi *awfulizing, I can't-stand-it-it is, dan damning oneself and others* dari keyakinan masturbatorik sekunder maupun primernya. Ellis dalam (Corey, 2013) di dalam bukunya mengemukakan lebih rinci terkait dengan beberapa gagasan

¹⁰⁶ Richard Nelson Jones, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*, hlm. 503-505

irrasional yang menonjol yang terus menerus diinternalisasikan dan tanpa dapat dihindari yang mengakibatkan kekelahan diri. gagasan tersebut dirincikan dalam tujuh bagian yakni:¹⁰⁷

- a. Gagasan bahwa sangat perlu bagi orang dewasa untuk dicintai atau disetujui oleh setiap orang yang berarti dimasyarakatnya.
- b. b. Gagasan bahwa seseorang harus benar-benar kompeten, layak, dan berprestasi dalam segala hal jika seseorang itu menginginkan dirinya dihormati.
- c. Gagasan bahwa orang-orang tertentu buruk, keji, atau jahat, dan harus dikutuk dan dihukum atas kejahatannya.
- d. d. Gagasan bahwa lebih mudah menghindari daripada menghadapi kesulitankesulitan hidup dan tanggung-jawab tanggung-jawab pribadi.
- e. Gagasan bahwa adalah merupakan bencana mengerikan apabila hal-hal menjadi tidak seperti yang diharapkan.
- f. Gagasan bahwa ketidakbahagiaan manusia terjadi oleh penyebab-penyebab dari luar dan bahwa orang-orang hanya memiliki kemampuan untuk mengendalikan kesusahan-kesusahan dan gangguan-gangguannya.
- g. Gagasan bahwa masa lampau adalah determinan yang terpenting dari tingkah laku seseorang sekarang dan bahwa karena dulu sesuatu pernah mempengaruhi kehidupan seseorang, maka sesuatu itu sekarang memiliki efek yang sama. Masa yang telah dilalui dalam psikoanalisa diyakini akan memiliki manifestasi sifat di masa yang akan datang. Sehingga pengalamana-pengalaman yang di dapatkan pada masa lalu dapat dijadikan sebagai bahan intervensi dalam penyelesaian masalah.

Peran dan Fungsi Konselor Konseling REBT

Layanan konseling memiliki tujuan secara umum yakni membantu individu menemukan jalan keluar dari permasalahan

¹⁰⁷ Gerald Corey, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikoterapi*, Terj. E. Koswara (Bandung: Refika Aditama, 2013), hlm. 241-242.

yang dihadapi. Konselor sebagai seorang fasilitator yang akan membawa individu pada sebuah keadaan yang ideal dan sesuai dengan yang diinginkan oleh konseli. Selanjutnya REBT juga telah secara spesifik menyebutkan beberapa peran bagi konselor dalam menggunakan pendekatan REBT, sebagai berikut:¹⁰⁸

- a. Aktif-directif, yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling.
- b. Mengkonfrontasi pikiran irasional konseli secara langsung
- c. Menggunakan berbagai teknik untuk menstimulus konsel untuk berpikir dan mendidik kembali diri konseli sendiri.
- d. Secara terus menerus “menyerang” pemikiran irasional konseli
- e. Mengajak konseli untuk mengatasi masalahnya dengan kekuatan berpikir bukan emosi
- f. Bersifat mendidik

Jones juga menjelaskan tentang proses terapi yang terdapat di dalam REBT, yakni REBT adalah terapi aktif-direktif terstruktur yang memfokuskan pada membantu klien bukan hanya untuk merasa lebih baik, tetapi, dengan mengubah pemikiran dan perilakunya, menjadi lebih baik. kemudian mendorong klien untuk memfokuskan pada masalah spesifik.¹⁰⁹

Objek utama fase akhir REBT adalah membantu klien menjadi terapis bagi dirinya sendiri.¹¹⁰ Bangunan relasi terapeutik dalam REBT juga memiliki penekanan pada beberapa hal, terutama peran terapis dalam menggunakan REBT, relasi tersebut yakni:¹¹¹

- a. Terapis berusaha membangun *rapport* dengan klien dengan menggunakan *empathic listening* (mendengarkan dengan empati), termasuk merefleksi perasaan. Ellis dan Dryden (1997) dalam Jones, membedakan antara *empati*

¹⁰⁸ Gantina Komalasari et. al, *Teori Dan Teknik Konseling*, hlm. 214.

¹⁰⁹ Richard Nelson Jones, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*, hlm. 516

¹¹⁰ *Ibid*, hlm. 517-518

¹¹¹ *Ibid.*, hlm. 520-521

afektif-memahami bagaimana klien merasakan-dan *empati filosofis* memahami filosofi atau pemikiran yang mendasari perasaannya.

- b. Menerima klien sebagai manusia yang bisa berbuat kesalahan dan tidak menghakimi kebaikan atau keburukan pribadinya berdasarkan norma
- c. tertentu.
- d. Mendorong klien untk lebih bertanggung jawab.
- e. Terapis melawan dan mendebat pemikiran tidak logis klien dan juga membantu klien melakukan hal yang sama pada dirinya.
- f. Menggunakan humor.

REBT merupakan sebuah teknik yang banyak menggunakan komunikasi verbal. Sebab itu, teknik ini menuntut seorang konselor untuk pandai dan cakap dalam menggunakan komunikasi verbal dalam layanan konseling yang diselenggarakan. Selanjutnya REBT juga menuntut konselor untuk memiliki beberapa keterampilan yang seharusnya konselor memilikinya di dalam memberikan layanan intervensi dengan menggunakan REBT. Hal-hal tersebut merupakan ciri khas yang dimiliki REBT, keterampilan tersebut sebagai berikut:¹¹²

- a. Empati (*empathy*)
- b. Menghargai (*respect*)
- c. Ketulusan (*genuineness*)
- d. Kekongkritan (*concreteness*)
- e. Konfrontasi (*confrontation*)

Tahap dan Tekhnik Konseling REBT

Tahap-tahap konseling REBT, membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Dalam proses ini konseli diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan

¹¹² Gantina Komalasari et. al, *Teori Dan Teknik Konseling*, hlm. 214-214.

dan diverbalisasikan oleh konseli sendiri. Jones di dalam bukunya juga menjelaskan intervensi trapeutik yang terdapat di dalam REBT, yang terbagi terbagi ke dalam tiga jenis intervensi, yakni inervensi kognitif, intervensi emotif dan intervensi perilaku.

a. Intervensi kognitif. Bagian intervensi kognitif terapis berusaha menentukan dengan tepat tatkala pikiran, perasaan, dan perilaku klien itu menjadi problematic. Intervensi ini meliputi empat bidang dispute yakni: ¹¹⁹Pertama, *functional disputes* yakni bermaksud menunjukkan kepada klien bahwa keyakinannya mengintervensi pencapaian tujuannya. Kedua, *empirical disputes* yakni membantu klien mengevaluasi komponen-komponen factual keyakinannya. Ketiga, *logical disputes* yakni menunjukkan lompatan tidak logis yang dibuat klien berdasarkan keinginan dan preferensinya pada tuntutan pada saat ia berpikir secara irasional. Keempat, *philosophical disputes* yakni, menangani makna dan kepuasan dalam berbagai kehidupan. Klien sering kali menjadi sangat terfokus pada masalah yang diidentifikasi sehingga kehilangan perspektif pada bidangbidang kehidupan lainnya.

b. Intrevensi *emotive*. Yang termasuk di dalam intervensi ini ialah:¹¹³ Pertama, *rastional emotive imagery*, yakni klien didorong untuk membayangkan salah satu kejadian pengaktif atau kesulitan (A) terburuk yang dapat terjadi padanya. Kedua, *forceful disputing*. Ketiga, *role playing* merupakan salah satu cara menunjukkan kepada klien ide-ide kelirunya dan bagaimana ideide itu mempengaruhi hubungannya dengan orang lain. Keempat, penerimaan tanpa syarat yakni penerimaan mendasar terapis atas diri klien sebagai manusia membantu klien merasa dan berpikir bahwa ia dapat diterima terlepas dari karakteristik-karakteristik negative yang ada pada dirinya. Kelima, humor: penggunaan humor dengan bijaksana dapat membantu mengurangi keyakinan-keyakinan irasional dan perilaku *self defeating* klien.

¹¹³ Ibid, hlm. 529-531

c. Intervensi perilaku. Berikut adalah beberapa intervensi perilaku:¹¹⁴ Pertama, tugas-tugas yang menantang sifat penuntut. Klien di dorong untuk melakukan tugas-tugasnya secara repetitif. Kedua, *shame attacking exercise* (latihan melawan rasa malu). Maksud latihan tersebut adalah untuk membuktikan bahwa perilaku itu sebenarnya tidak memalukan dan bahwa perilaku itu dapat dilakukan dengan relative nyaman dan dapat diterima oleh dirinya. Ketiga, latihan keterampilan. Keempat, menggunakan *reward* dan *penalti* dilakukan untuk mendorong klien mengerjakan PR dan mengimplementasikan program perubahan diri.

Nilai *Tafakkur*

Pengertian *Tafakkur*

Makna *Tafakkur* berarti “memikirkan dan merenungkan”. Kata ini berasal dari kata *fakkara*, *yufakkiru*, *tafakkuran*, yang seakar dengan kata *fiker* atau “pikiran/renungan”.¹¹⁵ *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.

Menurut istilah Al-Ragib Al-Asfahani dalam kitabnya *Mu'jam Mufradat Alfaz Al-Qur'an* dalam Rismawan (2014) berpendapat bahwa pemikiran adalah suatu kekuatan yang berusaha mencapai suatu ilmu pengetahuan. Sedangkan *Tafakkur* adalah bekerjanya kekuatan itu dengan bimbingan akal, dengan kelebihan itulah manusia bisa berbeda dengan hewan.¹¹⁶ Ada juga yang berpendapat bahwa *Tafakkur* adalah merenungkan keindahan ciptaan Allah, rahasia-rahasia dan hikmah

¹¹⁴ Ibid, hlm. 532-533

¹¹⁵ Mudhofir Abdullah, *Mukjizat Tafakkur, Cara sukses Merengkuh Kebahagiaan dan Puncak Spiritualitas* (Yogyakarta: Teras, 2012). Hlm. 01

¹¹⁶ Eko Juhairi Rismawan, “*Tafakkur Dalam Al-Qur'an*”, Skripsi Fakultas Ushuluddin Dan Pemikir Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014. hlm. 21.

peristiwa yang terjadi di alam semesta ini yang mengarah kepada suatu tujuan yang benar dan berguna sebagai bukti ke-Maha Agungan Allah.¹¹⁷

Sedangkan Mudhofir Abdullah mendefinisikan “Tafakkur sebagai renungan cerdas yang bersifat spiritual dan intelektual”.¹¹⁸ Ismail mengungkapkan bahwa tafakkur adalah menghadirkan dua pengetahuan dalam hati yang bertujuan untuk menemukan pengetahuan baru atau lebih singkatnya suatu kegiatan yang mencari pengetahuan dari di atas dasar-dasar pengetahuan yang ada.¹¹⁹

Dasar-dasar dalam konsep Tafakkur berangkat dari ayat-ayat Al-Qur’an. Banyak sekali ayat di dalam Al-Qur’an yang menggiring manusia untuk berpikir atau tafakkur akan kebesaran, kekuasaan, dan keberadaan Allah. Seperti ayat berikut: (QS Al-Imran 3:191):¹²⁰

Artinya: “Orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan Kami, Tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha suci Engkau, Maka peliharalah Kami dari siksa neraka”.

Dalam firman-Nya yang lain juga disebutkan yakni: (Q.S Ar-Ruum: 30: 08):¹²¹

Artinya: “Dan mengapa mereka tidak memikirkan tentang (kejadian) diri mereka? Allah tidak menjadikan langit dan bumi dan apa yang ada diantara keduanya melainkan dengan (tujuan) yang benar dan waktu yang ditentukan. dan Sesungguhnya

¹¹⁷ Hamzah Ya“qub, *Tingkat Ketenangan Dan Kebahagiaan Mukmin, (Tashawuf Dan Taqarrub)* (Jakarta: Artisa, 1992), hlm. 169.

¹¹⁸ Mudhofir Abdullah, *Mukjizat Tafakkur*, hlm. 2.

¹¹⁹ A. Ilyas Ismail, *Pilar-Pilar Taqwa Doktrin, Pemikiran, Hikmat, Dan Pencerahan Spiritual* (Jakarta: Rajawali Press, 2009), hlm. 155.

¹²⁰ Mohamad Taufiq, *Qur’an in word ver. 1.3*, (QS Al-Imran 3:191).

¹²¹ Mohamad Taufiq, *Qur’an in word ver. 1.3*, (Q.S Ar-Ruum: 30: 08).

kebanyakan di antara manusia benar-benar ingkar akan Pertemuan dengan Tuhannya”.

Al-Qur’an sebagai pedoman bagi umat sepanjang masa, yang tak akan pernah habis termakan oleh zaman. Al-Qur’an selalu selaras dan relevan dengan zamannya, walaupun dalam penafsirannya terus berkembang. Namun, tujuannya sama, yakni menghubungkan antara hamba dengan Tuhan nya. Tafakkur memiliki sebuah padanan dalam wilayah spiritualitas Islam yakni dzikir. Dzikir merupakan sebuah amalan yang dilakukan oleh umat Islam untuk mengingat Allah, dengan lafaz pujian-pujian, dan yang paling tinggi tingkatannya yakni kalimat *Laa Ilaha Illa Lab* (tiada Tuhan selain Allah).

Hubungan antara tafakkur dan dzikir terletak pada aspek “daya ingat dan focus” kepada sesuatu yang menjadi tujuan, misalnya Allah.¹²² Dzikir dan tafakkur memiliki hubungan yang begitu erat, bagaikan sebuah kesatuan yang tak terpisahkan. “dzikir tanpa disertai tafakkur maka seperti ucapan-ucapan tanpa esensi, ujaran tanpa energi dan ruh yang dapat mendorong pada kekuatan intelektual dan amal”.¹²³

Hasan Syarqawi mendefinisikan dzikir sebagai “sebuah upaya menghadirkan Allah ke dalam *qalbu* disertai renungan (*tafakkur* dan *tadabbur*).¹²⁴ Spiritual merupakan salah satu aspek yang seharusnya menjadi perhatian satuan pendidikan dalam mendidik siswa. Pendekatan spiritual bisa sebagai peredam setiap emosi yang kehadirannya dapat merugikan diri dan juga orang lain. Mudhoffir Abdullah mengatakan bahwa “doa, dzikir, dan tafakkur adalah aktivitas positif konstruktif yang dapat menguatkan basis moral”.¹²⁵

¹²² Eko Juhairi Rismawan, “Tafakkur Dalam Al-Qur’an”, Skripsi Fakultas Ushuluddin Dan Pemikir Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014. hlm. 21.

¹²³ *Ibid*,

¹²⁴ *Ibid*, hlm. 5.

¹²⁵ *Ibid*, hlm. 6.

Tafakkur merupakan tempat mula dan kunci kebaikan. *Al-nadbr* (nalar), *al-fiker* (piker), *al-ta'amal* (penelitian), *al-tadabbur* (renungan), dan *arru'yah* (kajian) memiliki pengertian yang serupa. Hanya saja *al-nadbr* dan *alfiker* digunakan lebih umum dari sisi ia mengandung makrifat yang tiga. Barang siapa tidak berusaha mendapatkan makrifat ini tidak disebut *nadhir* (yang nalar), tidak pula *mutafakkir* (yang berpikir).¹²⁶

Malik Badri juga mengungkapkan tafakkur merupakan ibadah merdeka dan bebas dari ikatan apapun, kecuali terhadap dzat Allah yang maha suci lagi maha tinggi. Termasuk ibadah sebab di dalamnya menuju sang pencipta dan mendekatkan diri kepada Allah. Dan aktivitas tafakkur tidak dapat dihalangi oleh faktor pembeda waktu, ruang, dan substansi dari segala sesuatu, ketika hati dan pikiran menjelajah ke dalam tanda-tanda kebesaran Allah.¹²⁷

Dalam tafakkur, manusia akan belajar untuk lebih bersyukur atas segala anugerah yang diterimanya sebagai seorang hamba. Dimensi dalam tafakkur begitu luas. Namun, dalam penelitian ini, dimensi tafakkur yang akan diuraikan hanya beberapa saja. Dimensi tersebut mencakup, dimensi akal, alam semesta, dan panca indera.

Konsep Dasar Tafakkur

Badri mengungkapkan konsep dasar dari tafakkur berangkat dari kegiatan berpikir dan kognitif di alam sadar yang kemudian membentuk segala perbuatan manusia. Berdasarkan hal tersebut orang yang selalu berpikir panjang dan mendalam akan dengan mudah melaksanakan segala ibadah dan ketaatan lainnya.¹²⁸ Sejalan dengan hal tersebut Al-Gazhali dalam (Badri 1996) menyebutkan di dalam *ihya'nya*:

¹²⁶ Yahya Ibnu Hamzah Al-Yamani, pelathan lengkp Tazkiyatun nafs (Jakarta: Zaman, 2012), hlm. 492

¹²⁷ Malik Badri, *Fiqih Tafakkur Dari Perenungan Menuju Kesadaran Sebuah Pendekatan Psikologi Islam*, Terj. Surya Darma (Jakarta: Intermedia, 2001), hlm. 109.

¹²⁸ Malik Badri, *Tafakkur, Pespektif Psikologi Islam*, Terj. Usman Syihab Husnan (Bandung: Rosdakarya, 1996), hlm. 24.

“Jika ilmu sudah sampai pada hati, keadaan hati akan berubah; jika hati berubah perilaku anggota badan akan berubah. Perbuatan mengikuti keadaan, keadaan mengikuti ilmu, dan ilmu mengikuti pikiran. Oleh karena itu, pikiran adalah awal dan kunci dari segala kebaikan dan menyingkapkan keutamaan tafakkur. Pikiran lebih baik dari pada dzikir, karena pikiran adalah dzikir plus”.¹²⁹

Fase-Fase Perwujudan Tafakkur

Badri menyebutkan fase perwujudan dari tafakkur meliputi beberapa tahapan yaitu, sebagai berikut:¹³⁰

- a. Pengetahuan adalah segala sesuatu yang didapat dari persepsi empiris yang langsung atau dengan tidak langsung seperti pada fenomena imajinasi atau kadang pengetahuan emosional yang abstrak. Sebagian besar pengetahuan tidak dihubungkan dengan emosi atau sentiment. Dalam tafakkur tahap pengetahuan yang dimaksud adalah ketika seseorang mampu memperdalam cara melihat serta mengamati sisi keindahan kakuatan dan keistimewaan ciptaan Allah yang berarti seseorang tersebut telah berpindah dari pengetahuan yang dingin menuju rasa kekaguman akan keAgungan Allah.
- b. *Tadllawuk* yaitu pengungkapan rasa kekaguman terhadap ciptaan atau susunan alam yang indah. Fase ini dapat dirasakan oleh orang mukmin ataupun orang kafir tanpa melihat sisi keimanan ataupun kekufurannya.
- c. 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

¹²⁹ *Ibid.*

¹³⁰ *Ibid*, hlm. 27-29

menggunakan cara berpikir yang dingin, namun juga dapat menembus keindahan dan keagungan ciptaan Tuhan.

- d. *Syubud* 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 Taymiyah 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.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tafakkur

Menurut Badri, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tafakkur. Adapun beberapa faktor tersebut antara lain:¹³¹

a. Kedalaman Iman

Derajat iman seseorang pada hakikatnya mempengaruhi kedalaman pikiran dan renungan terkait ciptaan-ciptaan Allah. Hal tersebut telah dijelaskan pula dalam proses perwujudan tafakkur yang melalui 4 fase, dimana pada fase pertama lebih kepada pemanfaatan pemikiran. Dan dalam hal ini, kedalaman iman akan mempengaruhi bagaimana seseorang tersebut berpikir terkait ciptaan Allah.

b. Kemampuan Memusatkan Pikiran

Pemusatan pikiran memiliki kaitan dengan tingkat keimanan seseorang. Makin tinggi tingkat keimanan seseorang maka kemampuan dalam berkonsentrasi dan memusatkan pikiran akan lebih mudah dilakukan.

¹³¹ Ibid, hlm. 79-90

c. Kondisi Emosional dan Rasional

Faktor ini merupakan faktor yang berkaitan dengan keadaan psikologis individu. Tafakkur memerlukan ketenangan, ketentraman jiwa, serta kesehatan fisik dan psikologis. Karena dengan begitu, maka seorang akan bisa benar-benar berfikir tentang segala ciptaan Tuhan.

d. Faktor Lingkungan

Lingkungan memberi pengaruh kuat di dalam pembentukan diri seseorang. Kondisi lingkungan mampu memberi energi dan pengaruh positif dan juga negatif terhadap individu.

e. Tingkat Pengetahuan Tentang Obyek Tafakkur

Alam merupakan sumber pengetahuan yang tidak akan habis untuk diungkap oleh manusia. Di dalam Tafakkur khususnya, alam memberi banyak sekali alasan kepada manusia untuk berpikir tentang kekuasaan-Nya. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan di dalam Tafakkur dan menemukan obyek Tafakkur yang tersimpan di dalam semua ciptaan-Nya.

f. Contoh Baik dan Pengaruh Pergaulan

Sisi kognitif dan emosional manusia menjadi sasaran di dalam Tafakkur, yang nantinya akan menentukan cara manusia di dalam bersikap. Memperbanyak *dzikir* dan memanjatkan pujian kepada-Nya akan mampu membawa manusia pada sebuah tingkatan yang lebih tinggi dan menambah pengetahuan akan ciptaan-Nya.

g. Esensi Sesuatu

Menemukan objek Tafakkur merupakan esensi yang penting di dalam melakukan ibadah Tafakkur. Misalnya saja, mulai dari penciptaan manusia, alam semesta, fenomena alam, dan masih banyak lainnya. Perenungan bisa menjadi langkah awal untuk menuju pada ibadah Tafakkur.

h. Kadar Kebiasaan Terhadap Obyek

Kehidupan mengajarkan manusia banyak hal. Kehidupan juga menyuguhkan banyak hal kepada manusia.. Maka dapat

disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi Tafakkur menjadi bergantung pada kondisi orang yang melakukan Tafakkur. Karena pada kondisi tertentu, kedalaman Tafakkur seseorang makin bertambah pada saat orang itu dalam kondisi emosional dan kejiwaan yang baik.

Obyek Tafakkur

Objek tafakkur yang dimaksudkan disini ialah mengacu pada ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki dimensi Tafakkur. Namun secara lebih spesifik, peneliti hanya mengambil beberapa dimenasi saja. Hal tersebut di dasarkan pada kebutuhan dalam penelitian ini.

a. Dimensi Akal

Allah menjadikan manusia sebagai makhluk yang paling mulia di muka bumi, karena Allah telah menganugerahi manusia dengan akal. Manusia bisa berbeda dengan makhluk lainnya karena ia mempunyai akal.¹³⁹ Keistimewaan yang Allah berikan kepada manusia yakni berupa akal, menjadi sebuah anugerah yang membedakannya dari binatang. Akal menjadikan manusia mampu berpikir, mengamati dan menganalisa berbagai hal yang ditemukannya di dalam kehidupan ini. Akal pula yang menjadikan manusia terpilih menjadi khalifah di atas dunia ini.

Allah selalu memuji hambanya yang senantiasa berpikir dan merenungkan semua makhluk ciptaan-Nya. Sebagaimana firman-Nya dalam (QS. Ali-Imran: 03: 190-191) yakni:¹³²

Artinya: “(190). Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal, (191). (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan Kami, Tiadalah Engkau

¹³² Mohamad Taufiq, *Qur'an in word ver.* 1.3, (QS. Ali-Imran: 03: 190-191).

menciptakan ini dengan sia-sia, Maha suci Engkau, Maka peliharalah Kami dari siksa neraka”.

Akal merupakan perangkat sempurna yang menjadi pemandu manusia untuk senantiasa berada di jalan Allah. Akal memiliki fungsi yang begitu luar biasa jika bisa dioptimalkan segala fungsinya.

b. Penciptaan Alam Semesta

Alam semesta berikutan dengan segala isinya, merupakan objek kajian Tafakkur yang tidak akan ada habisnya. Hal tersebut berdasarkan berkembang pesatnya ilmu pengetahuan.

Karl Koper dalam (Mudhofir) juga menulis sebuah pernyataan yakni:”setidak-tidaknya ada sesuatu masalah pilosofis yang memikat perhatian semua orang yang berpikir. Yang saya maksudkan adalah masalah kosmologi, yaitu mengerti dunia dimana kita hidup, dan juga mengerti diri kita sendiri sebagai bagian dari dunia itu serta pengetahuan yang kita peroleh tentangnya.”¹³³

Alam semesta sebagai sebuah aliran *intelligence* (kecerdasan) untuk manusia. Enstein pernah mencatat “betapa dalam kepercayaan Kepler dan Newton akan inteligibilitas arsitektur dunia, yang betapa besar keinginan mereka untuk mengerti suatu bagian sekalipun kecil dari *intelligence* yang tampak dalam dunia ini.¹⁴² Kekaguman semacam ini tentu merupakan hal yang normal bagi manusia yang mampu membawa akalnya untuk berpikir., memahi apa yang dilihatnya, dan mengkaji lebih lagi. (QS. Al-Baqarah: 2:164) yakni:¹⁴³

Artinya: “Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, silih bergantinya malam dan siang, bahtera yang berlayar di laut membawa apa yang berguna bagi manusia, dan apa yang Allah turunkan dari langit berupa air, lalu dengan air itu Dia hidupkan bumi sesudah mati (kering)-nya dan Dia sebarkan di bumi itu

¹³³ Ibid. ???

segala jenis hewan, dan pengisaran angin dan awan yang dikendalikan antara langit dan bumi; sungguh (terdapat) tanda-tanda (keesaan dan kebesaran Allah) bagi kaum yang memikirkannya”.

c. Panca Indera

Manusia dan binatang diberi bekal oleh Allah. Namun, ada satu hal yang menjadikan manusia berbeda dengan binatang, yakni Allah menganugerahi manusia dengan akal. Yang fungsinya membimbing manusia untuk berpikir. Berpikir tentang segala sesuatu yang ia saksikan, temukan, dan yang terpenting bahwa akal merupakan perangkat penting untuk keberlangsungan hidup manusia untuk kearah perubahan. Tapi, ada satu fungsi juga yang tidak kalah pentingnya yakni, untuk menyaksikan dan mengamati segala ciptaan-Nya. Dalam sebuah firman-Nya disebutkan (Q.S. An-Nahl: 16: 78), yakni:¹³⁴

Artinya: “Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam Keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur”.

Indera yang paling banyak disebutkan dalam Al-Qur’an ialah indera pendengaran dan penglihatan. Ini disebabkan karena kedudukan mereka yang tinggi dibanding indera yang lainnya hingga dengan menyebut keduanya, dianggap mewakili semua indera yang ada.¹³⁵

Tujuan Tafakkur

Allah telah menjelaskan pentingnya proses berpikir dalam kehidupan manusia. Dan Allah juga menjelaskan bagaimana Dia mengangkat derajat orang-orang mempergunakan akal dan pikirannya. Berulang kali Allah menyebutkan di dalam firman-Nya yakni ayat-ayat yang serupa dengan Tafakkur. Di dalam firman-Nya:

“maka apakah kamu tidak memikirkannya?” (QS. Yunus: 16).

“... supaya kamu memahaminya” (QS. Al-an‘aam: 151).

¹³⁴ *Ibid.*, (Q.S. An-Nahl: 16: 78).

¹³⁵ Musfir Bin Said Az Zahrani, *Konseling Terapi* (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), hlm. 259

“... bagi kaum yang memikirkan” (QS. Al-baqarah: 164).

“... maka tidak kah kamu memikirkannya?” (QS. Al-an‘aam: 50). “... supaya kamu berpikir” (QS. Al-baqarah: 219).

“... agar kamu berpikir” (QS. Al-a‘raaf: 176).

“... kepada orang-orang yang berpikir” (QS. Yunus: 24).

a. Menunjukkan Kekuasaan Allah

Imam Ghazali daalm *ihya’ ulumudin* berpendapat bahwa Tafakkur tentang Allah berarti ber-*dzikir* kepada-Nya. Akal yang dimiliki oleh manusia tidak akan pernah bisa memikirkan zat-Nya. Hal itu sesuai dengan sebuah hadis yang artinya: “berpikirlah tentang ciptaan Allah dan jangan berpikir tentang Allah”. Dalam pandangan yang lebih moderat berpikir tentang Allah dapat pula dapat pula dilakukan dengan mengenali sifat-sifatNya. Jika memahami Allah dalam perspektif tersebut diperbolehkan Karena hal demikian akan membantu manusia menghargai kekuasaan, kemurahan, dan terdorong untuk bersyukur.¹³⁶

Ketahuilah bahwa berpikir merupakan kunci cahaya-cahaya Ilahiah, landasan mata hati (*bashriah*) di dalam memperoleh ilmu-ilmu agama, jaring ilmu-ilmu dan pemburu hakikat-hakikat.¹³⁷ Syariat menganjurkan manusia untuk terus berpikir. Karena dengannya manusia akan lebih dekat dengan sang *Khalik*.

b. Bersyukur Atas Nikmat-Nya

Tafakkur mengajarkan manusia untuk benar-benar menyadari posisi sebagai *Abdullah* dan *Khalifatullah*. Sadar atas segala nikmat yang Allah berikan kepadanya, dan kemudian bisa menggunakan segala nikmat-Nya pada jalan yang benar.

Begitu banyak manfaat yang akan manusia bisa raih dalam Tafakkur, diantaranya yakni mengajarkan manusia untuk lebih bersyukur kepada-Nya. Dalam sebuah riwayat diceritakan “Thawus berkata, orang-orang Hawari bertanya kepada Nabi Isa

¹³⁶ Mudhofir Abdullah, *Mukjizat Tafakkur*, hlm. 41.

¹³⁷ Yahya Ibnu Hamzah Al-Yamani, *Pelatihan Lengkap Tazkiyatun Nafs*, hlm.

Ibn Maryam A.S., “wahai Rosulullah, apakah di bumi ini ada orang sepertimu. “beliau menjawab, ada” yaitu orang yang bicaranya adalah *dzikir*, diamnya adalah adalah pikir, pandangannya adalah *ibrah* (pelajaran). Sesungguhnya ia seperti aku.”¹³⁸

Seorang bijak berkata, “penuhilah mata kalian dengan tangisan dan hati kalian dengan Tafakkur.”¹³⁹ Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, Tafakkur merupakan amalan yang mengandung sejuta makna bagi kehidupan, yang khususnya hubungan manusia dengan Allah SWT.

c. Tujuan Umum

Syamsul Hadi (2004) di dalam penelitiannya menyebutkan beberapa tujuan serta kelebihan yang terdapat di dalam tafakkur, yakni:

Pertama, meningkatkan tauhid atau keimanan, karena di dalam Tafakkur terdapat dua dimensi yang tidak dapat terpisahkan yakni spiritualitas dan religiusitas. Kedua, mengasah kecerdasan, karena

merupakan proses kognitif yang mampu untuk fleksibel dalam berpikir, tanggap, ketelitian, dan ketepatan. Ketiga, sebagai dasar pembelajaran. Keempat, membentuk kesehatan mental, dalam Tafakkur kegiatan berpikir dan kognitif berada pada alam sadar manusia. Kelima, kepekaan terhadap sosial.¹⁴⁰

Maka dengan demikian, Tafakkur merupakan kunci segala kebaikan karena akan membentuk segala kegiatan kognitif seorang mukmin dengan *dzikir* kepada Allah, berkenalan dengan keagungan-Nya, ber-Tafakkur dan memahami hikmah-hikmah yang terkandung dalam keajaiban ciptaan-Nya dari segala sisi-

¹³⁸ *Ibid*, hlm. 494

¹³⁹ *Ibid*, hlm. 495

¹⁴⁰ Syamsul Hadi, *Konsep Tafakkur Perspektif Psikologi Islam Dan Implementasinya Bagi Bimbingan Konseling Islam*. Skripsi Fakultas Dakwah. Universitas UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta 2004, hlm. 35-41.

sisinya. Tafakkur merupakan faktor pemantap keimanan dan pembeda keimanan para *muttaqin*.¹⁴¹

Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dan Nilai Tafakkur

REBT dan Tafakkur

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan *cognitive-behavior*. Pendekatan *cognitive-behavior* “bersumber dari psikologi *behavioral* (perilaku). Kemudian kaitannya dengan nilai Tafakkur. Adapun proses dari Tafakkur menurut Badri adalah “mencakup sisi pikiran, emosi dan persepsi seorang mukmin, dan juga mencakup semua kegiatan psikologis, *cognitive* dan spiritual.”¹⁴²

Meskipun REBT dan Tafakkur pada dasarnya berangkat dari hal yang sama yaitu kegiatan berpikir dan kognitif di alam sadar, namun terdapat sisi kosong dari konsep REBT yaitu terkait dengan spiritualitas. Dalam REBT konsep modifikasi kognitif, emosi serta perilaku tidak dilandasi oleh nilai-nilai spiritualital, sehingga dalam hal ini Tafakkur mampu melengkapinya.

Tafakkur merupakan hal penting bagi seorang muslim untuk merubah pandangannya terkait dengan dirinya dan kesiapannya setelah itu, serta untuk merubah perilaku dan kebiasaanya. Tanpa adanya proses perubahan semacam itu, maka tidak mungkin dapat untuk meluruskan tingkah laku dan kebiasaanya.¹⁴³

Melalui beberapa kajian teoritis terkait konsep dasar REBT dengan nilai Tafakkur maka dapat disimpulkan secara teoritis keduanya memiliki keterkaitan. Keterkaitan yang dibangun secara teoritis antara REBT dengan nilai Tafakkur adalah hubungan yang saling melengkapi, dimana dalam hal ini Tafakkur dapat melengkapi konsep dasar REBT pada sisi spiritual. Berdasarkan kajian teoritis tersebut maka peneliti

¹⁴¹ Malik Badri, *Tafakkur, Pespektif Psikologi Islam*, hlm. 23

¹⁴² Malik Badri, *Tafakkur, Pespektif Psikologi Islam*, Terj. Usman Syihab Husnan ... hlm. 24

¹⁴³ *Ibid*, hlm.23.

bermaksud untuk menggabungkan REBT dengan nilai Tafakkur untuk meningkatkan kecerdasan emosional.

Kecerdasan Emosional, REBT dengan Nilai Tafakkur

Emosi memiliki kekuatan sebagai penggerak manusia dalam menentukan sebuah perilaku, baik itu positif maupun *negative*. Hal itu merupakan hal yang bisa dialami oleh setiap individu. Emosi bisa menjadi sesuatu yang membantu manusia dalam menjalankan kehidupan di dalam kelompoknya. Yang menjadi masalah besar ialah, ketika emosi yang diciptakan oleh individu tidak sesuai dan tidak bisa diterima oleh lingkungannya.

Oleh sebab itu, emosi juga membutuhkan sebuah pendamping. Pendamping tersebut nantinya berperan sebagai pembimbing emosi dalam menentukan ekspresi yang akan diciptakan dalam bentuk perilaku. Pendamping tersebut ialah *intelligence* (kecerdasan). Kecerdasan sebagai sebuah kapasitas kemampuan yang memudahkan manusia dalam menyelesaikan setiap permasalahan yang di hadapi. Maka terbentuk lah sebuah konsep yang disebut dengan kecerdasan emosional.

Satu hal mendasar yang harus dipahami dari kecerdasan emosional adalah sebuah konsep baru. Kecerdasan emosional terbentuk dari dua aspek dasar yakni “*emotion*” dan “*intelligence*”. Hal ini di dasarkan pada tulisan Surinder Kumar Dhammi yakni

“Every child is born with some intellectual potential which grows and develops with the help of maturity and experiences. Similarly one is also born with some innate emotional Intelligence in terms of one’s level of emotional sensitivity, emotional memory, emotional processing and emotional learning”.¹⁴⁴

Ellis (1962) juga menyebutkan bahwa “*Emotional Intelligence is the product of one’s heredity and environment*”.¹⁴⁵ Hal tersebut mengindikasikan bahwa kecerdasan emosional merupakan sebuah

¹⁴⁴ Surindar Kumar Dhami, *A Study of Emotional Intelligence is a Corralate of General Intelligence and Style Of Learning and Thnking*. Jurnal Of Education and Practice www.iiste.org Vol.5, No.10, 2014.

¹⁴⁵ Surinder Kumar Dhammi, *A Study of Emotional Intelligence*, Journal Vol.5, No.10, 2014

kapasitas yang bisa berkembang. REBT sebuah teori yang memiliki asumsi dasar bahwa manusia memiliki kecenderungan untuk berpikir irrasional. Hal tersebut tentu saja akan membawa individu pada perilaku yang negative. REBT merupakan pendekatan yang berkembang dengan aliran kognitif behavior, yang dimana aliran ini memiliki tujuan pokok yakni membantu konseli dalam pemecahan masalah dan juga pendekatan pada perubahan yang terfokus. REBT menjadi pendekatan yang begitu ideal, karena konsep bangunan teori ini juga membahas masalah keterlibatan atau keterkaitan antara perasaan, pikiran, dan tingkah laku. Semua yang konseli dapatkan di dalam kehidupan merupakan hasil dari proses belajar. Oleh sebab itu, pendekatan ini mengajak konseli untuk mengubah pikiran-pikiran irasional yang diciptakannya menjadi pikiran rasional melalui teori GABCDE.

Keterlibatan Tafakkur dalam penelitian ini mengambil posisi yang begitu penting. Hal tersebut berangkat dari kajian tentang Tafakkur itu sendiri, yakni akal. Akal sebagai perangkat penting yang membawa manusia untuk berpikir dan menghasilkan sesuatu di dalam hidupnya. Bagaimana mungkin manusia bisa berpikir rasional jika akalnya tidak bisa berpikir dengan baik, dan bagaimana mungkin manusia memiliki kecerdasan jika akalnya tidak benar-benar difungsikan.

Tafakur pada dasarnya lebih mengajak kita sebagian manusia untuk berfikir secara mendalam terkait dengan segala ciptaan yang ada di bumi dan di langit termasuk salah satunya adalah manusia.¹⁴⁶ Penciptaan manusia perlu menjadi renungan yang mendalam bagi seorang manusia. Manusia dalam penciptaannya oleh Allah dikaruniai kelebihan serta kelemahan yang mendasar bagi setiap manusia. Kelebihan dan kelemahan mendasar yang dimaksud adalah “potensi yang berupa iman dan akal” dan “kelemahan yang berupa hawa nafsu”.¹⁴⁷ Hal ini perlu dipahami oleh setiap

¹⁴⁶ Malik Badri, *Tafakkur Perspektif Psikologi Islam*, terj. Usman Syihab Husnan, (Bandung: Rosdakarya, 1996), hlm.47.

¹⁴⁷ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islam Teori dan Praktik*, Cet. II (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014) hlm. 78

manusia agar terbangun kesadaran tentang dirinya (*self-awareness*). Kesadaran diri merupakan salah satu aspek pembangun kecerdasan emosional. Dan hal ini pula yang kemudian menjadi titik temu antara Tafakkur dengan kecerdasan emosional. Aspek pembangun kecerdasan emosional yaitu kesadaran diri, yang pada dasarnya merupakan hal yang menjadi tujuan utama dari Tafakkur itu sendiri. Sehingga secara teori dapat dipahami bahwa Tafakkur dapat meningkatkan aspek-aspek kecerdasan emosional.

Selain itu, seperti yang dijelaskan pada poin sebelumnya bahwa REBT

memiliki keterkaitan dengan Tafakkur. Dimana konsep dasar Tafakkur mampu melengkapi konsep dasar REBT pada sisi nilai-nilai spiritualnya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dikatakan bahwa REBT dengan nilai Tafakkur merupakan faktor yang secara teoritis dapat mempengaruhi peningkatan kecerdasan emosional. Karena salah satu faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional adalah *cognitive competence* yang juga merupakan inti dari REBT dan Tafakkur. REBT memiliki treatment inti yaitu pengoptimalan fungsi *cognitive* konseli. Dimana konseli akan diberikan beberapa teknik *cognitive* oleh konselor yang kemudian digabungkan dengan Tafakkur yang juga memiliki inti treatment pengoptimalan fungsi *cognitive* yang dipadukan dengan nilai-nilai spiritualitas. Sehingga secara teoritis dapat disimpulkan bahwasanya REBT dengan nilai Tafakkur dapat meningkatkan kecerdasan emosional.

Bagian 4

Rancangan Rebt Dan Tafakkur

Dalam pelaksanaan penelitian ini treatment yang digunakan mengacu pada modul yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori yang ada. Modul dibuat berdasarkan kajian teori tentang REBT dengan Nilai Tafakkur dan digunakan sebagai panduan peneliti dalam menjalankan penelitian. Modul terdiri dari pendahuluan, petunjuk penggunaan modul, kompetensi, materi, waktu pelaksanaan, media pendukung, sesi intervensi, dan sampai tahap penutup.

Intervensi dalam penelitian ini ialah pemberian layanan konseling kelompok dengan menggunakan REBT dengan nilai Tafakkur. Layanan ini diberikan pada subyek yang memiliki kecerdasan emosional rendah. Pemberian treatment diberikan dalam layanan konseling kelompok.

Pemberian treatment dilaksanakan dalam lima kali pertemuan. Pelaksana dalam intervensi ini ialah peneliti sendiri, yang juga bertindak sebagai konselor. Selama proses konseling, peneliti dibantu oleh observer yang sebelumnya sudah mendapat pembekalan dari peneliti terkait dengan pedoman observasi yang sudah ada.

	Kegiatan	Sesi	Alokasi Waktu	
	kegiatan pertama	Pembukaan	5 menit	
		Perkenalan dalam permainan dengan bola volley.	15 menit	
		Pembentukan kelompok	15 menit	
		Mengisi kontrak konseling	10 menit	

		Penutup dan salam penutup	5 menit	
		Total waktu pada kegiatan pertama	± 50 menit	
	Kegiatan kedua	Pembukaan	5 menit	
		Pembahasan tugas yang diberikan pada pertemuan II	20 menit	
		Ice Breaking	10 menit	
		Kognitif Technique: Mengenali Emosi Diri melalui game.	30 menit	
		Menjalani tahap <i>tadlawuk</i> dalam tafakkur dimana peserta diminta untuk menemukan 3 kata positif yang dapat mewakili dirinya.	10 menit	
		Tugas. Setiap peserta menulis potensi yang dimilikinya	10 menit	
		Penutup dan salam penutup	5 menit	
		Evaluasi	-	
			Total waktu pada kegiatan kedua	± 90 menit
	Kegiatan ketiga	Pembukaan	5 menit	
		Pembahasan tugas yang diberikan pada pertemuan II	20 menit	
		Ice Breaking	10 menit	
		Kognitif Technique: Mengenali Emosi Diri melalui game.	30 menit	
		Menjalani tahap <i>tadlawuk</i> dalam tafakkur dimana peserta diminta untuk menemukan 3 kata positif yang dapat mewakili dirinya.	10 menit	
		Tugas. Setiap peserta menulis potensi yang dimilikinya	10 menit	
		Penutup dan salam penutup	5 menit	

		Evaluasi	-	
		Total waktu pada kegiatan ketiga	± 90 menit	
	Kegiatan Keempat	Pembukaan	5 menit	
		Pembahasan tugas yang diberikan pada pertemuan III	20 menit	
		Ice breaking	10 menit	
		Emotive Technique: Mengenali Emosi	30 menit	
		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	
		Tugas. Peserta harus membantu minimal 1 teman dekatnya untuk meringankan masalahnya di kehidupan sehari-hari	10 menit	
		Penutup dan salam penutup	5 menit	
		Evaluasi	-	
		Total waktu pada kegiatan keempat	± 100 menit	
	kegiatan kelima	Pembukaan	5 menit	
		Pembahasan tugas yang diberikan pada pertemuan IV	20 menit	
		Ice breaking	10 menit	
		Fase 4 Tafakkur yaitu Syuhud dimana peserta diminta untuk menuliskan hal-hal positif orang yang selama ini tidak disukainya.	20 menit	
		Behavioral Technique: Mengelola Emosi, Motivasi Diri, dan Membangun Hubungan Sosial Dan	30 menit	

		Konseli menceritakan kesan yang dirasakan selama mengikuti konseling	20 menit	
		Penutup dan salam penutup	5 menit	
		Total waktu pada kegiatan keempat	\pm 110 menit	

Tabel 1: Gambaran Secara Umum Pelaksanaan Treatment

Bagian 5

Metode Dan Teknik Pengambilan Data

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni, pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, untuk mengetahui pengaruh perlakuan tertentu dalam kondisi yang terkendali. Penelitian ini mencoba untuk melihat efektifitas dari perlakuan yang berikan dan bisa juga disebut metode kuantitatif dengan desain eksperimen.

Pada desain ini terdapat dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang dibentuk berdasarkan hasil tes skala kecerdasan emosional. Materi yang digunakan dalam konseling kelompok yakni REBT dan Nilai Tafakkur yang telah disusun menjadi modul, selanjutnya dieksperimenkan pada subyek penelitian. Eksperimen ini diterapkan pada siswa dengan karakteristik yang telah peneliti tetapkan, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh perlakuan berupa konseling kelompok dengan pendekatan REBT dengan nilai Tafakkur dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa remaja putra panti asuhan.

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperiment *design-the nonequivalent kontrol group design*.¹⁴⁸ Bentuk desain ini merupakan pengembangan dari *true eksperimen design*. “*Design-the nonequivalent kontrol group design* pada desain ini, kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random”.¹⁴⁹ Berikut ini adalah bagan alur kerja quasi eksperimen:

¹⁴⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, hlm. 114-116

¹⁴⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian: Kauntitatif, Kualitataif, dan Re&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 79

Kelompok	Pre-test	Perlakuan	Post-test
KE KK	Y ₁	X	Y ₂
	Y ₁	-X	Y ₂

Keterangan:

KE : kelompok eksperimen

KK : kelompok kontrol

X : Perlakuan

-X : Tanpa perlakuan

Y₁ : Pre-Test

Y₂ : Post-Test

Tahap pertama adalah pelaksanaan pada kelompok eksperimen, yaitu berupa pelaksanaan *pretest*, pelaksanaan intervensi, dan pelaksanaan *posttest*. Tahap kedua adalah pelaksanaan *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol tanpa pelaksanaan intervensi, Dalam penelitian ini, desain penelitian yang digunakan peneliti yakni desain eksperimen quasi. Adapun variabel di dalamnya terdapat 2 variabel:

Dependent variabel: Kecerdasan Emosional

Independent variabel: *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) dengan Nilai Tafakkur

Variabel X mempengaruhi variabel Y. Konseling Kelompok REBT dengan Nilai Tafakkur sebagai variabel (X), dan Kecerdasan Emosional sebagai variabel (Y). Subjek penelitian ini siswa yang tinggal di Panti Asuhan Yatim Piatu & Dhuafa, Darul Ihsan (Khusus Putra), Muhammadiyah Prambanan, Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah :

Siswa yang duduk dibangku SMA (sekolah menengah atas) atau sederajat.

Siswa yang berusia 15-18 tahun (usia remaja)

Siswa yang memiliki skor rendah dari hasil uji skala kecerdasan emosional.

Data dalam penelitian ini merupakan data primer yang dikumpulkan dengan teknik nontes, yang berupa respon tertulis dan respon lisan. Berikut adalah teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini:

Penyebaran *self report inventory*. Proses ini dilakukan untuk mendapatkan informasi mengenai kedalaman penyerapan tiap tahapan intervensi seluruh subjek penelitian. *Self report* disebarkan melalui dua cara, yakni:¹⁵⁰ (1) melalui lembar khusus yang dibagikan setelah subjek menerima intervensi dan (2) secara tersurat disertakan ke dalam *handout*. Cara pertama bertujuan untuk menghasilkan data kemampuan partisipan dalam menerima dan mempraktikkan efek dari intervensi secara keseluruhan. Cara kedua untuk menghasilkan gambaran gambaran pencapaian subjek dalam tiap sesi intervensi.

Interview. *Interview* (wawancara) dilakukan terhadap subjek dan pengurus panti. Wawancara terhadap subjek dilaksanakan dengan mengikuti struktur pertanyaan dalam pedoman wawancara yang bertujuan untuk memperoleh data kualitatif sebagai informasi pendukung penelitian. Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum pelaksanaan intervensi dan setelah pelaksanaan intervensi. Wawancara sebelum pelaksanaan intervensi dimaksudkan agar peneliti mendapatkan data sebagai *assessment* awal dalam pelaksanaan konseling. Sedangkan wawancara setelah pelaksanaan intervensi dimaksudkan agar peneliti mendapatkan data terkait dengan perubahan subjek. Sedangkan pelaksanaan wawancara dengan pengurus panti dilakukan sebelum dan setelah pelaksanaan intervensi. Hal tersebut dimaksudkan agar peneliti mendapatkan

¹⁵⁰ Andar Ifazatul Nurlatifah, *Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT)*, hlm. 117-118

data pendukung untuk mengecek kebenaran data yang peneliti dapatkan dari hasil wawancara dengan subjek. Untuk susunan pedoman wawancara terdapat dalam lampiran.

Observasi, digunakan untuk memperoleh data beserta informasi terkait dengan pelaksanaan konseling kelompok dan juga untuk mengontrol pengaruh dari setiap intervensi yang diberikan. Seperti keseriusan subjek dalam mengikuti setiap sesi intervensi. Data yang diperoleh dari observasi, peneliti gunakan sebagai analisis pelengkap untuk mendukung hasil penelitian. Instrumen yang digunakan dalam observasi adalah pedoman observasi yang disusun oleh peneliti.

Dokumentasi, dilakukan dengan meninjau ulang data pribadi subjek dalam dokumen administrasi panti asuhan. Adapun dokumen yang diperlukan dalam penelitian ini adalah; data pribadi subjek serta catatan pelanggaran subjek selama di asrama.

Orientasi Kancuh. Orientasi kancuh dilakukan terlebih dahulu sebelum proses pengambilan data. Orientasi ini dimaksudkan untuk memberi gambaran mengenai kemungkinan pelaksanaan penelitian.

Bagian 6

Laporan Pelaksanaan Penelitian

Try out modul dilaksanakan pada tanggal 5 s/d 9 maret 2016 dengan jumlah peserta 7 anak. Peserta yang dilibatkan dalam uji modul merupakan anak remaja yang memiliki karakteristik sama dengan remaja yang akan dijadikan sebagai subjek penelitian. Uji modul dilaksanakan dalam 4 pertemuan, walaupun pada padasarnya modul yang akan digunakan oleh peneliti memiliki 5 tahap pertemuan. Hal itu dilakukan karena pertemuan pertama adalah untuk membangun *raport* dan mengisi kontrak konseling. Oleh sebabnya, pertemuan pertama dan pertemuan kedua dijadikan sebagai pertemuan pertama, adapun pembahasan yang disampaikan yakni membangun *raport* sekaligus bimbingan kelompok. Dengan rincian pelaksanaan sebagai berikut:

Pertemuan pertama, yakni membangun *raport* dan bimbingan kelompok. Konselor melaksanakan uji coba modul tahap awal dengan melibatkan satu observer saja. Dalam pelaksanaannya, peserta terlihat cukup memahami apa yang disampaikan oleh koselor. Hal itu terbukti dari pertanyaan yang peserta ajukan terkait dengan materi bimbingan kelompok yang diberikan serta sikap yang peserta tunjukkan. Pada pertemuan pertama, peserta mengajukan beberapa kritikan dan saran yang sangat membangun untuk konselor, yakni:

Kaitannya dengan cara penyampaian, “*pak. Tolong jangan terlalu cepat ngomongnya, saya belum faham*”.

Masih kaitannya dengan cara penyampaian, “*pak, kalau bisa gunakan bahasa yang bisa kami mengerti*”.

Pertemuan kedua, yakni menggunakan *cognitive* teknik (REBT) mengenali emosi diri dan dengan nilai Tafakkur fase *tadlawuk*.

Pada tahap ini sudah memasuki inti dari modul atau intervensi yang akan konselor gunakan di dalam penelitian. Pertemuan ini merupakan bagian terpenting dari semua tahapan intervensi yang ada. Karena kognitif merupakan penekanan dari teori REBT dengan nilai Tafakkur yang digunakan sebagai variable independent yang akan mempengaruhi kecerdasan emosional remaja panti asuhan (subjek). Yang dimana kedua teori tersebut, kognitif merupakan sasaran utamanya. Adapun dalam pelaksanaannya, ada beberapa kritikan dan saran yang disampaikan oleh para peserta kaitannya dengan pertemuan kedua, yakni:

Durasi waktu yang digunakan oleh konselor terlalu lama “*bosen pak*”.

Terlalu banyak tugas yang diberikan, “kami bingung untuk menjawab semua

tugas-tugas ini pak”.

“permainan yang *digunakan tidak asyik*”.

Pertemuan ketiga, yakni *Emotive* Teknik (REBT) merasakan perasaan orang lain (empati) dan dengan nilai Tafakkur yakni keindahan sang pencipta. Dalam pelaksanaannya, peserta terlihat mengikuti tahap ini dengan cukup antusias. Karena durasi waktu yang digunakan tidak sepanjang durasi waktu pada pertemuan kedua. Konselor juga menyajikan permainan dan juga video sebagai *ice breaking* untuk menghindari kejenuhan dari peserta dalam mengikuti konseling kelompok. Adapun masukan pada pertemuan ketiga yakni berkaitan dengan *ice breaking* saja. Satu dari 7 peserta yang ada menyampaikan pendapatnya yaitu; “*pak, kalau bisa videonya yang motivasi aja*”.

Pertemuan keempat, yakni *behavioral* teknik (REBT) mengelola emosi, motivasi diri, dan membangun hubungan sosial dengan nilai Tafakkur fase *syuhud*. Pertemuan keempat merupakan pertemuan terakhir untuk uji coba modul. Dalam pelaksanaannya semua berjalan lancar dan sesuai dengan yang diinginkan. Tidak ada kritikan dan saran yang diajukan oleh peserta dalam pertemuan terakhir.

Selanjutnya setelah semua pertemuan berakhir, peneliti melakukan beberapa perbaikan di dalam modul intervensi yang akan digunakan sebagai acuan untuk penelitian. Adapun perbaikan yang dilakukan yakni mengacu pada masukan yang berupa kritik dan saran dari peserta yang mengikuti uji coba modul intervensi.

Hasil Uji Coba Skala

Validitas Skala Kecerdasan Emosi

Validitas dilakukan dengan melakukan *try out* kepada 30 orang yang memiliki karakteristik sama dengan subjek. *Try out* dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2016. Dari *try out* skala kecerdasan emosional, dari 46 item yang ada, menjadi 32 item valid dimana 14 item dinyatakan gugur. Adapun beberapa nomor item yang gugur yaitu; 1, 2, 4, 5, 8, 11, 12, 13, 23, 24, 37,39,42,45, dengan batas validitas yaitu 0,3 yakni batas umum nilai validitas yang pada umumnya dipakai pada penelitian kuantitatif. Adapun item sah yang ada pada tiap aspek kecerdasan emosi tersebar dalam beberapa nomor. Adapun hasil hitung validitas item dengan menggunakan SPSS 16.00 terdapat dalam *lampiran 19*.

Berikutnya diperlukan uji validitas dengan *product moment* untuk kedua kalinya dengan tidak mengikut sertakan nomor item yang gugur, sehingga jumlah item yang di uji ulang sebanyak 32 item. Hasil *moment* menunjukkan bahwa keseluruhan item memiliki nilai diatas 0,3, sehingga 32 item yang ada adalah valid. Adapun hasil hitung validitas item dengan menggunakan *product moment* terdapat dalam *lampiran 20*.

Reliabilitas Skala Kecerdasan Emosi

Try out dilaksanakan pada tanggal 10 maret 2016 dengan jumlah peserta 30 anak. Karakteristik dari peserta *try out* tidak berbeda dengan subjek penelitian. Subjek *try out* yang digunakan merupakan anak penghuni Panti Asuhan Darul Ihsan dengan kategori remaja yang berusia 15-20 tahun. Adapun hasil *try out* menunjukkan bahwa seluruh item skala Kecerdasan Emosi

reliable. Hasil penghitungan menunjukkan bahwa keseluruhan item skala kecerdasan emosi reliabel, dengan nilai reliabilitas adalah 0,878. Dimana nilai tersebut menunjukkan bahwa reliabilitas skala kecerdasan emosi cukup tinggi, aturan ini memenuhi rumusan reliabilitas yang dinyatakan dengan nilai 0,000 hingga 1,00. Dimana jika nilai dari hasil uji *Alpha* mendekati nilai 1,00 maka semakin tinggi reliabilitasnya. Sehingga 0,878 lebih mendekati 1,00 yang berarti reliabilitasnya cukup tinggi.

Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa skala kecerdasan emosi adalah *reliable*. Adapun hasil hitung per item yang telah diolah dengan menggunakan *Alpha Cornbach* pada SPSS.16 terdapat dalam *lampiran*..

Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini adalah diterima, dimana hasil dari nilai Tafakkur terbukti efektif meningkatkan kecerdasan emosional Remaja Panti Asuhan Darul Ihsan Prambanan Yogyakarta. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil hitung *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen meningkat. Dimana nilai mean untuk *pretest* kelompok eksperimen adalah 99,86. Sedangkan untuk Mean atau rata-rata nilai *posttest* adalah 109,00. Dan selisih rata-rata skore *pretest* dan skore *posttest* yaitu sebesar 1,14, dimana rata-rata skore *posttest* lebih tinggi dari pada *pretest* sehingga dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi pada peserta meningkat.

Dari hasil perhitungan *wilcoxon Signed rank Test*, diperoleh hasil Z sebesar -2,371, dimana nilai Z kritis antara -1,96 s/d 1,96 maka hipotesis ditolak. Namun karena nilai Z yang ada berada diluar nilai kritis yakni -2,371 (kurang dari nilai kritis -1,96) maka hipotesis diterima. Hal ini kemudian senada dengan hasil *wilcoxon* jika dilihat dari taraf signifikansi dimana nilai *p* yang ada sebesar 0,018, dimana nilai signifikansi kurang dari 0,05 yang berarti hasil dan lebih besar dari 0,01 sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima dengan peningkatan yang signifikan dari hasil *pretest* dengan *posttest*. Nilai *p* pada hasil olah data *pretest*

dan *posttest* peserta dalam kelompok eksperimen adalah 0,018 yang berarti lebih dari 0,01 namun kurang dari 0,05 atau memenuhi rumus $0,01 < 0,018 < 0,05$. Dari hasil hitung *Z* maupun *p* tersebut, dapat disimpulkan bahwasanya antara pengukuran sebelum adanya treatment dengan pengukuran setelah treatment terdapat perbedaan yang *significant* antara hasil *pretest* dengan *posttest* dengan nilai *p* sebesar 0,018 terdapat dalam *lampiran 22*.

Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak di berikan treatment, hasil hitung *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa nilai dari $Posttest < Pretest$ dimana terdapat 4 subjek dari 7 anak yang mengisi *pretest* dan *posttest* yang mengalami penurunan pada saat *posttest*. Dan untuk nilai $Posttest > Pretest$ didapatkan oleh 3 orang subjek.

Dari hasil perhitungan *wilcoxon Signed rank Test*, diperoleh hasil *Z* sebesar -0,254, dimana nilai jika nilai *Z* berada di antara -1,96 s/d 1,96 maka hipotesis ditolak. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* tersebut diketahui bahwa nilai *Z* adalah 0,254 dimana nilai tersebut berada diantara nilai *Z* kritis. Sehingga hipotesis di tolak. Sedangkan jika dilihat dari nilai *p* yaitu 0,799 dimana nilai signifikansi lebih dari 0,05 yang berarti tidak signifikan. Sehingga pada kelompok kontrol tidak terdapat peningkatan yang signifikan. Terdapat dalam *lampiran*.

Hal tersebut dibuktikan dengan nilai $p = 0,799 > 0,05$ dan nilai $Z = 0,254$ (berada diantara nilai kritis yaitu -1,96 s/d 1,96) pada hasil olah data *pretest* dan *posttest* peserta dalam kelompok kontrol adalah tidak signifikan atau hipotesis ditolak.

Data Observasi

Subjek WK

Hasil observasi saat pelaksanaan konseling pada saat treatment konseling REBT, subjek terlihat belum terlalu antusias dalam mengikuti kegiatan konseling hal tersebut terlihat saat pelaksanaan konseling subjek menunjukkan pandangan kosong dan sering meletakkan dagu di meja. Hal tersebut

menunjukkan bahwa subjek belum tertarik dalam mengikuti kegiatan konseling tersebut. Namun pada hari berikutnya subjek WK terlihat lebih bersemangat dan antusias dalam mengikuti konseling. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa WK masuk dalam kategori penilaian sangat baik dalam lembar observasi yang dilakukan oleh observer. Hal tersebut juga terjadi pada pertemuan terakhir dalam proses konseling dimana menurut lembar hasil observasi WK cukup baik dalam mengikuti konseling. Hasil observasi tersebut mendukung data utama hasil *pretest* dan *posttest* yang meningkat meskipun masih dalam kategori sedang. Sehingga peningkatan yang terjadi pada subjek benar-benar terjadi dalam kesehariannya.

Subjek MDP

Selain itu, hasil observasi pada saat pelaksanaan treatment terlihat MDP cukup baik selama mengikuti konseling. Berdasarkan hasil pada lembar observasi nampak MDP mengikuti treatment dengan cukup baik. Terbukti MDP nampak rajin dalam mencatat materi yang di sampaikan dalam treatment. Namun pada hasil *self report* yang diisi oleh MDP, ia secara jujur menuliskan bahwa terkadang merasa bingung dengan penyampaian konselor sehingga hanya beberapa hal saja yang dapat diterima olehnya. Hal tersebut kemudian semakin mendukung adanya bukti peningkatan yang tidak jauh dari pengukuran sebelum treatment dan setelah treatment.

Subjek IBN

Untuk subjek IBN, observasi yang dilakukan observer menunjukkan pada saat pelaksanaan treatment, subjek IBN terlihat tidak seantusias temantemannya yang lain. Nilai “cukup” diberikan observer dalam mengamati sikap yang ditunjukkan subjek dalam mengikuti treatment. Hal berbeda ditunjukkan konseli pada saat sesi *emotive* tehnik dengan menggunakan *role play*. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil penilaian pada lembar observasi yang menunjukkan bahwa IBN memiliki nilai sangat baik dalam mengikuti kegiatan di sesi *emotive*

teknik. Dan hal tersebut berlangsung hingga pertemuan selanjutnya pada tahap behavioral teknik. Pada tahap ini IBN memiliki nilai yang baik dalam hasil obeservasi oleh observer.

Subjek RS

Hasil observasi oleh observer selama proses konseling berlangsung terlihat bahwa RS pada sesi *cognitive* tehnik masuk dalam kategori “cukup” antusias dalam mengikuti kegiatan konseling. Hal tersebut terlihat pada saat konseling berlangsung, RS sering bercanda dengan teman disampingnya sehingga fokus RS pada pertemuan *cognitive* tehnik sedikit terpecah. Pada saat pegerjaan *worksheet* RS juga trelihat kurang serius, karena RS masih sering bercanda sebelum *worksheet* selesai dikerjakan. Namun pada pertemuan selanjutnya, RS terlihat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan. Karena pada sesi *emotive* tehnik, konselor memilih menggunakan *role play*. Hal tersebut ternyata lebih mampu mencuri perhatian RS sehingga pada sesi ini, hasil obeservasi RS adalah sangat baik. Anstusiasme yang sangat baik yang ditunjukkan oleh RS, berlangsung pula hingga pertemuan pada sesi behavioral tehnik.

Subjek ZM

Adanya perubahan yang lebih baik pada ZM, juga didukung dengan hasil observasi dari observer selama pelaksanaan konseling. Hasil laporan observasi dari observer menyebutkan bahwasanya ZM masih terlihat tidak serius dalam mengikuti konseling. Terutama pada saat tahap *cognitive* tehnik dilaksanakan. Subjek ZM terlihat masih sering mengganggu teman yang ada disampingnya sehingga dapat mengganggu konsentrasi temannya dan konsentrasinya sendiri dalam mengikuti kegiatan konseling. Observer memberikan nilai “kurang” pada point atusiasme berdasarkan apa yang dilakukan subjek selama pelaksnaan sesi *cognitive* tehnik. Sedangkan untuk pertemuan berikutnya yaitu *emotive* tehnik hasil obesrevasi sikap selama mengikuti kegiatan terlihat sangat baik. Hal tersebut terlihat ketika ZM memperhatikan dan menyimak secara seksama skenario yang

diperankan oleh temannya. Sehingga hasil observasinya menjadi sangat baik pada sesi *emotive* teknik. Dan ini berlangsung hingga sesi *behavioral* teknik. ZM mendapatkan penilaian baik dari observer karena ZM terlihat antusias dalam menerima tugas-tugas yang diberikan oleh konselor.

Subjek FM

Selain itu hasil observasi dari observer menunjukkan bahwasanya subjek FM, selama mengikuti konseling terlihat antusias. Hal tersebut dibuktikan dengan FM mencatat beberapa hal yang menurutnya penting untuk kemajuan hidupnya. Sikap memperhatikan dengan seksama juga ditunjukkan oleh FM. Hasil nilai dari observer bagi subjek FM selama mengikuti konseling menunjukkan “sangat baik”.

Subjek RFA

Selain hasil wawancara, hasil observasi oleh observer selama kegiatan juga menunjukkan bahwa Subjek RFA sangat baik dalam mengikuti kegiatan konseling dari sesi *cognitive* teknik hingga *behavioral* teknik. RFA nampak sering mencatat hal-hal yang menurutnya penting dan menanyakan hal yang tidak dimengerti. Hal tersebut berlangsung hingga pertemuan pada sesi *behavioral* teknik.

Hasil observasi yang menunjukkan sikap sangat baik ketika mengikuti sesi konseling, juga seiring dengan baiknya hasil dokumentasi pada setiap lembar kerja yang diisi oleh subjek.

Data Wawancara

Hasil penelitian disajikan dalam analisis hasil perkembangan per subjek dengan hasil dari analisis data *pretest* dan *posttest* serta di dukung dengan hasil wawancara, adapun analisis hasil wawancara adalah sebagai berikut:

Subjek WK

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa perubahan yang nampak pada subjek WK adalah menjadi lebih disiplin dalam melaksanakan ibadah. Motivasinya beribadah meningkat baik. Menurut sumber, sebelum mengikuti konseling, ketika

mendengar Adzan, subjek terlihat malas untuk ke masjid dan mengikuti sholat berjamaah. Namun setelah kegiatan, ketika mendengar Adzan WK bergegas wudhu dan bersiap untuk ke Masjid tanpa harus di perintah.

Perubahan pada WK yang peneliti dapat dari hasil wawancara jika di analisis akan mengarah pada perubahan motivasi diri khususnya dalam beragama. Motivasi dan mengenali diri sendiri lebih nampak dalam perubahan pada diri WK. Motivasi diri dalam beragama muncul bersamaan dengan adanya kesadaran dirinya bahwa, dirinya adalah seorang hamba Allah. REBT dengan nilai Taffakur mengantarkan WK memahami fitrah manusia yang sesungguhnya.

Hasil dari wawancara, observasi serta dokumentasi mendukung hasil peningkatan skor *pretest* serta *posttest* dari WK ini sendiri. Dari beberapa sumber data, nampak WK memang meningkat kecerdasan emosinya. Hasil *self report* yang ditulisnya, WK mampu merasakan manfaat setelah mengikuti pertemuan konseling.

Subjek MDP

Hasil wawancara pada dasarnya mendukung data *statistic* hasil penyebaran *pretest* dan *posttest*. Untuk subjek MDP perubahan nampak pada sikapnya ketika melihat teman-teman yang cenderung nakal. Sebelum mengikuti kegiatan konseling MDP sering menjauhi anak-anak yang cenderung nakal dan memilih mendiamkan mereka. Namun setelah mengikuti kegiatan konseling, MDP mau untuk menyatu dengan anak-anak nakal dan banyak memberikan nasehat kepada mereka agar tidak lagi melakukan hal-hal yang menyimpang.

Dari hasil wawancara tersebut nampak bahwa MDP berkembang dalam aspek membangun hubungan sosial, dimana nampak jelas dari hasil wawancara bahwa MDP memiliki manajemen konflik yang baik sehingga mau untuk menasehati temannya yang memiliki perilaku yang kurang baik.

Senada dengan hasil data *statistic*, perkembangan MDP tidak meningkat secara drastis, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa MDP tidak memiliki perubahan yang cukup banyak.

Subjek IBN

Hasil wawancara menunjukkan bahwa IBN, pada awalnya adalah anak yang suka membalas mengejek ketika diejek oleh temannya dan akan membalas memukul ketika dipukul oleh temannya, namun setelah mengikuti kegiatan konseling IBN menjadi berubah menjadi orang yang tidak lagi suka membalas perilaku temannya yang buruk kepadanya. Selain itu cara bicara IBN menjadi lebih sopan.

Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwasanya IBN berkembang dalam aspek mengelola emosi dan membangun hubungan sosial yang baik. Hal tersebut nampak dari hasil wawancara dengan sumber bahwa IBN mulai mengurangi kebiasaannya membalas sikap tidak baik temannya. Selain itu, membangun hubungan sosial yang baik nampak jelas dari sikapnya dengan mulai mengatur cara bicaranya dengan orang lain menjadi lebih sopan.

Dari hasil wawancara, observasi serta dokumentasi yang telah peneliti analisis diatas, sangat mendukung adanya peningkatana score kecerdasan emosi. Subjek IBN memiliki peningkatan score cukup baik. Score awal pada *pretest* dengan skala kecerdasan emosi di dapati bahwa subjek mendapatkan score 102 (kategori sedang) menjadi 119 (kategori tinggi).

Subjek RS

Hasil wawancara dengan beberapa anak di asrama yang mengetahui keseharian RS. RS dikenal sebagai anak yang tidak semangat dalam mengikuti kegiatan baik di lingkungan maupun di panti. Selain itu menurut sumber yang diwawancara oleh peneliti, RS lebih sering menyendiri di kamar. Namun setelah mengikuti kegiatan konseling, RS mulai lebih semangat dalam mengikuti kegiatan dan mulai bergaul dengan temantemannya.

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa aspek motivasi diri dan membangun hubungan sosial dalam kecerdasan emosi secara teori mampu ditangkap dan mampu merubah diri RS menjadi seseorang yang dapat membangun hubungan sosial terlihat dari hasil wawancara bahwa RS tidak lagi menyendiri dan mulai bergaul dengan teman-temannya. Selain itu aspek motivasi diri juga nampak mampu merubah RS menjadi seseorang yang mampu berubah menjadi seseorang yang lebih semangat dalam mengikuti kegiatan. Menurut hasil wawancara RS tidak lagi perlu untuk dipaksa untuk mengikuti kegiatan.

Subjek ZM

Peningkatan skore dari *pretest* dan *posttest* pada dasarnya tidak hanya berupa angka saja, namun hasil wawancara peneliti dengan beberapa anak asrama yang mengetahui keseharian mereka memberikan informasi bahwa ZM memiliki perubahan yang lebih baik pada sikapnya. Hasil wawancara menyebutkan bahwa ZM, pada awalnya adalah anak yang suka mem-*Bully* teman yang ada di asrama. *Bully* yang ZM biasa lakukan yakni *bully* verbal dan non-verbal. Namun setelah mengikuti konseling ZM tidak lagi membuli temannya. Selain itu, ZM juga mulai mengingatkan beberapa temannya yang membuli untuk tidak lagi melakukan hal itu.

Zm mengaami perkembangan dalam aspek mengelola emosi dimana ZM mampu untuk merubah sikapnya yang pada awalnya suka mengejek menjadi tidak lagi mengejek temannya. Hal lain juga turut berkembang adalah aspek empati dan juga berkembang dalam aspek membangun hubungan sosial. Aspek empati yang berkembang dalam sisi ZM ketika memutuskan tidak lagi membuli temannya, hal ini nampak bahwa ZM mulai memahami bahwa ketika diejek pasti perasaan temannya akan sakit hati. Sedangkan aspek hubungan sosial yang berkembang lebih mengarahkan pada sikap dimana ZM juga mulai mengingatkan teman-temannya untuk tidak mengejek temannya yang lain serta meleraikan temannya yang sedang berkelahi. Sikap

tersebut menunjukkan bahwa ZM mulai memiliki management konflik yang baik.

Subjek FM

Menurut sumber yang peneliti wawancara FM pada dasarnya baik, sehingga sulit melihat peningkatan sikap yang berubah secara drastis pada FM. Namun data yang dapat peneliti dapatkan dari sumber yang dapat melihat keseharian subjek terlihat bahwa FM semakin ingin memperbaiki dirinya. Perbaikan dirinya nampak mulai banyak mengisi waktu kosong untuk kegiatan yang lebih bermanfaat.

Dari hasil wawancara hal yang nampak berubah pada FM berhubungan dengan motivasi dirinya, dimana FM lebih ingin meningkatkan kualitas dirinya menjadi lebih baik, dengan mengisi waktu kosongnya untuk kegiatan yang lebih bermanfaat dan positif.

Subjek RFA

Subjek RFA pada awalnya adalah anak yang sedikit tempramen. Dan beberapa pekan terakhir setelah mengikuti kegiatan konseling, menurut sumber yang peneliti wawancara, sikapnya yang mudah marah dan sikap suka memukul ketika tersinggung tidak lagi nampak. Hal lain yang juga nampak berubah dari RFA adalah sikapnya yang dulu sangat jarang menyapa orang lain, namun kini mulai sering menyapa teman-temannya.

Dari hasil tersebut, maka subjek RFA dapat dikatakan berkembang dalam aspek management emosi atau mengelola emosinya dimana ketika tersinggung RFA tidak lagi memukul temannya yang mengejeknya, selain itu juga sifat tempramenya sudah mulai dikontrol olehnya. Selain itu aspek membangun hubungan sosial juga peneliti tangkap dari informasi yang diberikan oleh sumber. Dimana RFA mulai mau untuk menyapa temannya yang pada awalnya jarang disapanya.

Data Self Report

Subjek WK

Hasil *Self report* yang ditulis langsung oleh Subjek menunjukkan bahwa subjek mampu menuliskan beberapa manfaat yang dirasakannya selama mengikuti kegiatan konseling. Selain subjek juga dapat mengikuti sesi konseling dengan baik, hal tersebut dituliskan sendiri oleh subjek dalam kesan selama mengikuti konseling kelompok. Kesan positif dituliskan subjek WK dalam kegiatan konseling ini.

Subjek MDP

Self Report yang dituliskan oleh MDP menunjukkan bahwa konseli dapat merasakan manfaat yang dirasakannya selama mengikuti konseling. Beberapa kritik dan masukan positif juga diberikan kepada konselor selama pelaksanaan treatment. Adanya masukan kepada konselor, pada dasarnya menunjukkan bahwa subjek benar-benar memperhatikan setiap materi yang diberikan oleh konselor. Dalam hasil self reportnya konseli cukup baik dan mampu dalam memahami setiap materi yang diberikan oleh konselor selama konseling berlangsung.

Subjek FM

Pada Self report yang ditulis oleh FM menunjukkan bahwa FM mampu menuliskan beberapa manfaat yang dirasakannya setelah subjek mengikuti treatment. Dalam self report, FM juga menuliskan beberapa kesan positif selama pelaksanaan treatment. Treatment yang diberikan mampu diikuti dengan baik oleh konseli.

Subjek IBN

Dalam *Self Report* IBN menulis beberapa manfaat yang mampu dirasakannya setelah mengikuti treatment, dan selama pelaksanaan treatment IBN tidak merasa kesulitan dalam menerima materi yang disampaikan oleh konselor. Sehingga nampak jelas hasil wawancara dan catatan dari subjek berupa *self report* mendukung peningkatan skor kecerdasan emosi subjek IBN dari sedang menjadi tinggi.

Subjek RS

Sedangkan hasil *self report*, RS menuliskan beberapa manfaat yang dapat dirasakannya selama ini setelah mengikuti

kegiatan konseling kelompok. Hal tersebut semakin menguatkan bahwasanya tidak hanya secara angka saja kecerdasan emosi dari subjek meningkat, namun dalam kesehariannya pun subjek menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Subjek ZM

Sedangkan dari hasil *self report* ZM menuliskan beberapa manfaat yang mampu dirasakannya setelah mengikuti konsling kelompok. Beberapa data yang peneliti dapatkan pada dasarnya mendukung bahwa ZM memang mengalami peningkatan tidak hanya dalam skore saja, namun secara keseharian pun ZM benar telah berkembang meskipun hanya pada aspek mengelola emosi, merasakan perasan orang lain dan juga hubungan sosial.

Subjek RFA

Hasil Self Report yang di tulis oleh subjek menunjukkan bahwa subjek sangat tertarik dalam mengikuti setiap treatment yang diberikan oleh konselor. Hasil self report menunjukkan bahwa subjek mampu menuliskan beberapa manfaat yang dapat dirasakannya setelah mengikuti treatment. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek merasakan terdapat perubahan pada dirinya setelah mengikuti konseling kelompok.

Data Dokumentasi

Subjek WK

Peningkatan yang terjadi pada WK di dukung pula dengan hasil dokumentasi lembar kerja pada setiap sesi Lembar kerja pada saat pelaksanaan treatment akan dianalisis persesi REBT. Untuk sesi *cognitive* tehnik pengerjaan tugas WK terlihat masih bingung. Hal ini wajar saja terjadi karena subjek WK masuk pada tahap *cognitive* tehnik dimana peran *cognitive* sangat di maksimalkan. Penyelesaian masalahnya masih dalam tahap menggunakan emosi saja. Namun setelah melalui tahap pemberian *cognitive* tehnik yang di mulai dari tahap pengungkapan masalah hingga tahap *referenting*, WK mampu menyebutkan kerugian dari pemikirannya

yang selama ini dianggapnya benar. Dari tahap ini pula WK mampu melihat dirinya secara lebih positif.

Dalam tahap emotive teknik, subjek mampu memberikan padangan dan pendapat terkait *role play* yang di perankan oleh beberapa temannya. Dari hasil pada tahap ini dan berdasarkan lembar tugas yang diberikan konselor, subjek mampu untuk membangun empati. Hal tersebut nampak dari beberapa catatan dalam tugasnya yang tertulis bahwa WK telah membantu temannya dalam beberapa kegiatan. Hal tersebut mampu menunjukkan bahwa WK telah belajar untuk merasakan perasaan orang lain dan mau membantunya.

Dalam teknik Behavioral dalam REBT dengan nilai Tafakkur, WK telah mampu menyelesaikan tugas untuk mulai membangun hubungan dengan orang lain terutama orang yang tidak disukainya. Pada lembar tugas jadwal perubahan perilaku, WK telah berhasil melaksanakan semua jadwal tersebut. Perubahan pula nampak jelas pada hasil wawancara. Menurut sumber WK telah mampu menjalin komunikasi baik dengan teman-temannya.

Subjek MDP

Sedangkan analisis per *worksheets* dalam treatment REBT dengan nilai Tafakkur, terbukti bahwa tugas-tugas yang dikerjakan oleh MDP mampu terselesaikan. Adapun beberapa analisis dalam tahap REBT dengan nilai Tafakkur adalah sebagai berikut.

Dalam tahap *cognitive* teknik nampak bahwa MDP sedikit bingung dalam melaksanakan beberapa tahap di dalamnya mulai dari *disputing* hingga *referenting*. Beberapa tulisan dalam *worksheets* nampak masih dalam kondisi bingung. Namun dalam pelaksanaan konseling, MDP tidak banyak meminta penjelasan pada konselor sehingga konselor dan observer melihat sikap diam MDP adalah sikap paham. MDP masih sulit dalam menjawab *disputing* yang konselor ajukan sehingga jelas bahwa secara *cognitive* MDP belum terasah dengan baik. Dalam tahap ini konselor sedikit kesulitan dalam melakukan *disputing* sehingga *disputing* yang seharusnya tidak

mengena pada subjek MDP. Subjek MDP juga nampak pasif untuk mau bertanya dan memperjelas hal yang tidak dimengertinya.

Sedangkan pada tahap *Emotive* teknik nampak MDP mulai meningkat pemahamannya dalam setiap hal yang disampaikan oleh konselor melalui *role play*. Metode *role play* nampak lebih diminati oleh MDP terlihat dari hasil *worksheet* yang lebih baik dalam pengerjaannya. Dan sangat wajar jika hasil wawancara dari beberapa sumber di dapati bahwa MDP lebih bnyak fokus dalam mengingatkan beberapa orang yang berbuat nakal. Hal itu nampak jelas bahwa makna dari skenario *role play* telah mampu merubah perilaku MDP.

Secara behavior teknik beberapa tugas yang diberikan oleh konselor tidak semuanya dikerjakan dengan untuh. Tugas perubahan tingkah laku dalam bentuk jadwal perilaku tidak semuanya dikerjakan secara utuh beberapa hal tidak dilaksanakan oleh MDP. Sehingga perubahan yang terjadi secara sikap tidak begitu banyak nampak.

Subjek IBN

Hasil dari dokumentasi yang peneliti analisis dari setiap *worksheet* yang dikerjakan oleh subjek mendukung adanya peningkatan kecerdasan emosi pada subjek. Pada *worksheet* cognitive tehnik subjek IBN mampu menuliskan peristiwa kurang menguntungkan bagi dirinya serta perasaan yang muncul pada saat itu. Dapat secara jelas menuliskan peristiwa yang kurang menguntungkan baginya dan kemudian mampu menjelaskan respon perasaan yang muncul pada saat itu. Secara cognitive, IBN mampu menunjukkan sikap yang rasional pada saat peristiwa itu dialaminya. Respon yang dituliskannya pada *worksheet* menunjukkan adanya pemikiran yang rasional. Dan ini akan mempermudah konselor untuk membawa IBN pada tahap selanjutnya yaitu *disputing*. Pada tahap ini hasil kerja IBN pada *worksheet*, konselor tidak mengalami kesulitan karena subjek tidak perlu melalui tahap ini. Hal tersebut dilakukan karena subjek

telah memiliki pemikiran yang rasional sehingga dalam tahap ini tidak diperlukan penekanan disput yang mendalam. Dan itu berlanjut pada tahap berikutnya hingga tahap pada cognitive tehnik ini berakhir, yaitu pada tahap *referenting*. Dan pada tahap *tawadluk* subjek tanpa berpikir lama mampu menuliskan beberapa kata-kata positif dalam dirinya yang kemudian tercermin dalam pengerjaan tugas dalam tahap cognitive tehnik yang dikerjakannya cukup baik.

Pada tahap selanjutnya yaitu emotive tehnik subjek, tehnik yang dipilih oleh konselor adalah *role play* dimana subjek mampu menganalisis apa yang dirasakan oleh tokoh yang diperankan oleh beberapa temannya. Konseli mampu untuk menjawab beberapa pertanyaan yang diberikan konselor pada lembar pertanyaan analisis *worksheet*. Selain itu, pada lembar tugas yang diberikan oleh konselor IBN mampu untuk membangun empati dengan mulai mau untuk membantu teman-temannya yang memang membutuhkan.

Pada tahap *behavior tehnik* dan tahap syuhud IBN mampu menuliskan beberapa kata-kata positif yang ada dalam seseorang yang saat ini tidak disukainya. Hal ini menunjukkan bahwa IBN mampu untuk melihat sisi positif dari seseorang yang tidak disukainya. Sedangkan pada tahap behavior tehnik, yaitu dengan tehnik *reward and penalty* IBN dengan komitmen dirinya mampu untuk menjalani jadwal yang telah disusun subjek pada saat konseling kelompok. Subjek pada lembar *worksheet*nya menunjukkan bahwa 4 jadwal tugas untuk dirinya membangun hubungan baik dengan orang yang tidak disukainya telah dilaksanakan dengan baik. Sehingga tak heran jika secara statistic kecerdasan emosi subjek dari kategori rendah menjadi masuk dalam kategori tinggi.

Subjek RS

Sedangkan hasil dari dokumentasi yang peneliti analisis dari setiap *worksheet* yang telah diisi oleh RS, terlihat RS sedikit kurang mehami pada saat tahap kognitif tehnik yang diterapkan.

Pemikiran irrasional tentang rasa kesalnya pada teman terlihat masih saja tertulis pada *worksheets*. Namun sampai pada tahap *referenting* atau tahap terakhir pada sesi *cognitive* tehnik, RS tidak dapat menemukan keuntungan dari sikapnya tersebut. Dan pada tahap ini RS baru dapat menyadari bahwa pemikirannya yang menyimpan dendam pada temannya itu tidak benar. Secara *cognitive* RS mampu merubah pemikiran irrasionalnya menjadi lebih rasional. Pemahaman *cognitive* yang baik pada tahap *cognitive* tehnik membawa RS pada pemahaman yang lebih mudah pada tahap *emotive* dan *behavioral* tehnik. Hasil pengerjaan pada tahap *cognitive* tehnik menunjukkan bahwa RS mampu memahami apa arti seseorang mampu mengelola emosinya dan mampu untuk menumbuhkan empati dengan orang lain. Terbukti tugas yang di berikan konselor untuk sesi empati mampu dilaksanakannya dengan baik. Sedangkan pada tahap *behavioral* tehnik RS mampu melaksanakan jadwal kegitan yang telah disusun bersama dengan konselor. Jadwal perubahan tingkah laku mampu diselesaikannya dengan baik. Terbukti pada saat konselor menerima kembali *worksheets* dari RS, pertanyaan konselor terkait dengan kesulitan perubahan tingkah laku, RS tidak mengeluhkan sesuatu hal yang menghambatnya dalam pengerjaan tugas. Sehingga skore pretest dan posttest pada subjek meningkat dari 104 (sedang) menjadi 113 (tinggi).

Subjek ZM

Selain melalui dokumentasi analisis data terkait perkembangan subjek ZM dilakukan dengan melihat hasil pengerjaan *worksheets* selama kegiatan berlangsung. Pada tahap *cognitive* tehnik ZM sedikit sulit mengikuti tahap pertahap yang konselor berikan, untuk merubah kognitifnya agar lebih rasional. Kesulitan yang dialami ZM pada tahap pertama ini dikarenakan Zm tidak focus mendengar arahan konselor serta sering mengganggu temannya. Namun dengan bantuan khusus ZM mampu untuk menyebutkan banyak sekali kerugian yang terjadi pada dirinya jika rasa kesal dan dendam tetap dipelihara

olehnya. Dari hasil pengerjaan ZM secara perlahan mampu untuk memperbaiki pemikirannya melalui tahap ini. Sedangkan pada tahap *emotive* tehnik dan *behavioral* tehnik, ZM semakin baik dalam pengerjaan *worksheet*-nya. Pada tahap *emotive* tehnik ZM mampu memahami dan melatih rasa empatinya dengan melaksanakan setiap tahapan tugas yang konselor berikan. Dan semua tugas diselesaikannya dengan baik, dengan begitu pengelolaan emosi dan empati dapat mengalami peningkatan. Sedangkan dalam tahap *behavioral* tehnik, hasil *worksheet* menunjukkan komitmen ZM semakin baik untuk berubah. Hal tersebut terlihat dari jadwal perubahan tingkah laku yang diberikan konselor dilaksanakan tahap pertahapannya. Dan hal tersebut kemudian sedikit demi sedikit mampu merubah kebiasaannya menjadi lebih baik.

Subjek FM

Hal tersebut didukung pula oleh hasil dokumentasi yang peneliti analisis melalui *worksheet* yang diisi oleh FM pada setiap sesi dalam konseling. Jawaban yang dituliskan pada *worksheet* FM pada sesi *cognitive* tehnik begitu jelas sesuai dengna apa yang konselor arahkan. Pada sesi *cognitive* tehnik dari pengungkapan masalah diri hingga *referenting* FM mampu mengerjakan dengan baik dalam *worksheet* yang tersedia. Tahap pertahap dalam sesi kognitif tehnik dipahami dengan baik, sehingga perubahan kognitif serta pemikiran FM dapat menjadi lebih baik.

Selanjutnya pada tahap Emosional tehnik, FM mampu memahami setiap lembar tugas yang konselor berikan. Analisis skenario *role play* yang di perankan oleh beberapa temannya mampu dipahaminya dengan baik. Selain itu pemberian tugas yang terkait dengan empati pun telah dilakukannya dengan baik terbukti FM mampu membantu merasakan perasaan temannya sehingga FM memberikan bantuan kepada beberapa temannya.

Sedangkan pada tahap *behaviour*. FM pun secara baik mengerjakan *worksheets* yang diberikan konselor. *Worksheets* terutama terkait dengan jadwal perubahan tingkah laku mampu dilakukan semuanya oleh FM, dengan baik. Semua hal yang tersusun dalam jadwal perubahan tingkah laku dilaksanakan oleh FM dengan baik. Oleh karenanya FM mampu merubah sikapnya menjadi lebih baik.

Dari beberapa sumber pengumpulan data diatas, pada dasarnya perkembangan dari FM belum nampak secara jelas. Hal tersebut terbukti dari hasil wawancara dimana sumber yang peneliti wawancara masih nampak bingung ketika ditanya terkait dengan perubahan dari FM. Hal tersebut senada dengan hasil uji statistik *posttest* dan *pretest* dimana keduanya memiliki skor dengan peningkatan yang tidak banyak yaitu 103 menjadi 105. Dari beberapa hasil diatas, dapat dipahami pada dasarnya FM cukup baik dalam mengikuti proses konseling. Namun perubahannya belum nampak secara jelas.

Subjek RFA

Mulai pada sesi *cognitive* tehnik RFA telah mampu merubah pemikiran irasionalnya menjadi sebuah pemikiran rasional yang dapat membantunya membentuk pikiran-pikiran yang positif terhadap peristiwa yang tidak menguntungkan baginya. Hasil tulisan subjek menunjukkan bahwasanya RFA pada awalnya merasa bahwa pemikirannya selama ini tentang membenci temannya itu benar namun seiring dengan tahap pertahap dalam sesi *cognitive* tehnik di jalannya, maka RFA semakin mampu memahami bahwa pemikirannya itu salah dan perlu untuk diperbaiki menjadi lebih positif. Adanya pemahaman *cognitive* yang baik pada subjek RFA, maka pada tahap selanjutnya yaitu *emotive* tehnik RFA lebih mudah dalam mengikutinya. Hasil tugas yang diberikan konselor padanya mampu dikerjakan dengan baik sebagai acuan dasarnya melatih dirinya untuk mengelola emosi dan melatih merasakan perasaan orang lain. Beberapa sikap

empati juga telah di praktikkannya dalam kehidupannya sehari-hari sebagai tugas yang diberikan konselor. Dan hal tersebut ternyata mampu mengantarkan RFA dalam sebuah pengembangan diri terutama dari aspek empati dan mengelola emosi menjadi lebih baik.

Sedangkan dalam sesi behavioral tehnik subjek mampu melaksanakan semua tugas yang diberikan konselor dengan baik. Semua jadwal perubahan tingkah laku yang disusun RFA dengan di bantu konselor mampu di selesaikan dengan baik, hingga membawa perubahan pada sikapnya saat ini.

Selain hasil worksheet dan *self report* yang ditulis oleh RFA sendiri menunjukkan bahwa RFA benar-benar merasakan manfaat yang cukup banyak setelah mengikuti konseling kelompok ini. Beberapa data tersebut, baik secara wawancara, observasi dan dokumentasi menunjukkan bahwasanya RFA tidak hanya meningkat secara skore saja (dalam bentuk angka) namun dalam kesehariannya subjek juga menunjukkan perubahan yang cukup berarti dalam aspek mengelola emosi, empati dan membangun hubungan sosial.

Pembahasan

Hasil analisis statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada skore kecerdasan emosi sebelum treatment dan sesudah treatment, antara uji *Wilcoxon* diketahui bahwa hasil uji kelompok eksperimen sebelum treatment dan sesudah treatment terdapat perbedaan yang signifikan dengan *p value* sebesar $0,018 < 0,05$. Sedangkan pada kelompok kontrol baik sebelum treatment maupun sesudah treatment tidak terdapat perbedaan yang signifikan, dengan *p value* sebesar $0,799 > 0,05$.

Adapun peningkatan hasil skore *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen lebih rinci terdapat dalam tabel berikut:

No	Subjek	Skor Pre-	Kategori sasi	Skor PostTest	Kategori sasi
1	WK	100	Seda	101	Sedang
2	RFA	111	Seda	124	Tinggi

3	FM	103	Seda	105	Sedang
4	ZM	91	Seda	102	Sedang
5	RS	104	Seda	113	Tinggi
6	MDP	88	Seda	99	Sedang
7	IBN	102	Seda	119	Tinggi

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

(Kategorisasi : $X \leq 48$ (rendah), $49 > X < 112$ (sedang), $X > 112$ (tinggi))

Sumbangan peningkatan pada setiap aspek kecerdasan emosi masing-masing memiliki korelasi yang berbeda terhadap peningkatan kecerdasan emosi. Pada variable kecerdasan emosi aspek yang paling kuat menyumbang peningkatan pada skore kecerdasan emosi pada kelompok eksperimen adalah aspek mengelola emosi yang dianalisis dengan menggunakan signifikansi per aspek pada skala kecerdasan emosi. Adapun taraf signifikansi dari aspek mengelola emosi adalah 0,02. Jika dibandingkan dengan aspek lain pada signifikansi paling mendekati 0,01 sehingga aspek tersebut paling signifikan mempengaruhi diantara aspek yang lainnya (terdapat di *lampiran 24*). Menurut Syamsu Yusuf mengelola emosi merupakan keadaan dimana individu mampu untuk menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat.¹⁵¹

Indicator dari aspek ini adalah individu memiliki perasaan positif tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini di dukung juga dengan hasil penelitian dari Nurdin yang menyebutkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh terhadap penyesuaian sosial siswa di sekolah. Dalam hasil penelitiannya, disebutkan bahwasanya siswa yang memiliki penyesuaian sosial yang baik adalah mereka yang memiliki perilaku dan perasaan yang positif terhadap dirinya dan orang lain. Hal ini juga dipengaruhi oleh kecerdasan emosi, dimana siswa yang memiliki kecerdasan

¹⁵¹ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan KOnseling*. (Bandung: Rosdakarya, 2012), hlm. 240.

emosional yang tinggi maka akan memiliki penyesuaian sosial yang baik.¹⁵² Pendapat ini dapat mendukung hasil penelitian bahwasanya aspek mengelola emosi dalam variable kecerdasan emosi mampu mengantarkan peserta memiliki hubungan yang lebih baik dengan sesamanya.

Hal ini terbukti dalam hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti khususnya pada kelompok eksperimen. Setelah dilaksanakan treatment, peneliti mendapatkan data pendukung bahwasanya hampir semua subjek dalam kelompok eksperimen mulai mampu untuk mengelola amarahnya. Beberapa dari peserta yang awalnya suka meluapkan amarahnya dengan mem-*bully* temannya kini berpindah menjadi seseorang yang sering mengingatkan temannya jika temannya membuli orang lain. Pengelolaan emosi juga terlihat dari peserta yang mengikuti treatment, tidak lagi saling mengejek antara teman satu dan lainnya. Hasil ini menunjukkan bahwasanya hasil penelitian yang dilakukan peneliti mendukung teori yang dikemukakan Syamsu Yusuf dan juga Nurdin bahwasanya seseorang yang memiliki pengelolaan emosi yang baik maka akan selalu berperilaku positif pada diri sendiri dan orang lain, yang kemudian akan mengantarkan seseorang mampu menjalin hubungan yang baik dengan sesamanya.

Aspek kedua yang memiliki pengaruh yang significant terhadap peningkatan skore kecerdasan emosi adalah Empati. Dari hasil uji per aspek di peroleh bahwasanya aspek empati memiliki nilai signifikansi sebesar 0,027. Yang berarti aspek empati memiliki hubungan yang signifikan terhadap peningkatan kecerdasan emosi pada peserta di kelompok eksperimen. Pada dasarnya empati merupakan sebuah kemampuan untuk mengenali emosi orang lain serta mampu untuk membaca perasaan orang lain yang ditampakkannya melalui isyarat-isyarat. Ciri individu

¹⁵² Nurdin, *Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Sosial Siswa di Sekolah* Jurnal Administrasi Pendidikan, Vol.IX No. 1 April 2009. Hlm 107

yang mampu berempati yaitu mampu untuk menangkap sinyal-sinyal yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain.¹⁵³ Dalam hal ini peningkatan juga terlihat pada hasil obeservasi dan wawancara, dengan adanya perubahan sikap peserta pada kesehariannya. Bagi beberapa orang bulliying adalah hal yang lumrah dilakukan saat dipanti, terutama kepada mereka yang baru tinggal di panti. Dalam keseharian di asrama tak jarang juga mereka saling mengejek satu sama lain yang menyangkut tentang orang tua.

Beberapa dari peserta, yang juga pelaku tidak menyadari bahwa bisa saja apapun yang mereka katakan akan membuat temannya merasakan sedih dan juga tersinggung. Namun setelah mendapatkan treatmen, aspek empati dalam keseharian peserta menjadi lebih meningkat, tidak lagi terdengar ejekan dalam keseharian mereka, sikap bersahabat, tolong-menolong dan sikap saling menghargai pun mulai muncul dalam keseharian mereka di asrama. Hasil peningkatan pada aspek ini mendukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Gusti Yuli Asih dan Margaretha Maria (2010), dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara empati, kematangan emosi, dan perilaku pro sosial. Dimana bagi seseorang memiliki empati yang tinggi dan kematangan emosi yang baik, maka akan menunjukkan perilaku pro sosial yang baik pula.¹⁵⁴

Aspek membangun hubungan sosial, memiliki peningkatan yang signifikan pada hasil *pretest* dan *posttest* dengan signifikansi sebesar 0,034. Hal tersebut menjelaskan bahwasanya aspek membangun hubungan sosial signifikan dalam menyumbang peningkatan dalam kecerdasan emosi. Hasil peningkatan juga terlihat pada hasil wawancara serta observasi, dimana dari hasil wawancara dan obeservasi diketahui bahwa terdapat beberapa perubahan yang nampak dari peserta yang

¹⁵³ *Ibid*, hlm. 103

¹⁵⁴ Gusti Yuli Asih dan Margaretha Maria Shinta Pratiwi, *Perilaku Prososial Ditinjau dari Empati dan Kematangan Emosi*, Jurnal Psikologi Universitas Muria Kudus, Vol. I No. 1, 2010, hlm. 40.

mengikuti treatment. Hubungan sosial yang dibangun menjadi lebih baik dari sebelumnya. Dengan berkembangnya sikap empati dan mampu mengelola emosi, pada dasarnya akan mengantarkan peserta pada hubungan sosial yang baik. Hal tersebut nampak dari hubungannya yang semakin baik dengan beberapa teman yang ada di panti, serta sikap saling mengingatkan jika terjadi tindakan tidak baik. Hasil penelitian ini juga kemudian mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurdin yang menunjukkan bahwasanya kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang significant terhadap penyesuaian siswa di Sekolah.¹⁵⁵ Dengan memiliki penyesuaian yang baik maka hubungan sosial akan terjalin dengan baik pula.

Aspek motivasi diri, dalam uji statistik per aspek menunjukkan bahwa aspek ini memiliki hubungan yang signifikan terhadap peningkatan kecerdasan emosi, dalam hal ini hasil signifikansi dari hasil *pretest* dan *posttest* pada aspek motivasi diri adalah 0,042, yang menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hal tersebut didukung pula oleh hasil wawancara dan observasi yang menunjukkan bahwa beberapa anak meningkat dalam aspek motivasi diri. Beberapa anak berubah dari yang awalnya sangat sulit untuk mengikuti sholat berjamaah, setelah mengikuti pelatihan, berubah menjadi lebih rajin dalam ibadah dan belajarnya. Tanpa perlu diperintah, mereka mulai muncul kesadaran dan motivasi untuk berkembang. Hasil tersebut juga mendukung hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar.¹⁵⁶

Sedangkan aspek terendah pada variabel kecerdasan emosional adalah mengenali emosi diri yang merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengidentifikasi emosi

¹⁵⁵ Nurdin, *Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Sosial Siswa di Sekolah...*, hlm.107

¹⁵⁶ Fauziah, Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Semester II Bimbingan KOnseling UIN Ar-Raniry, *Jurnal Ilmiah Edukasi* Vol.1, No.1, 2015, hlm. 97.

dan dampaknya. Hal ini tampak dari hasil wawancara oleh peneliti sendiri kepada beberapa subjek setelah pelaksanaan treatment. Beberapa subjek merasa kesal terhadap pengurus karena terlalu sering memberi hukuman, namun menurut beberapa anak itu bukanlah emosi marah melainkan rasa kesal saja. Hal ini menunjukkan bahwa peserta memang belum mampu untuk mengidentifikasi emosinya sendiri. Hal ini dikuatkan dengan hasil statistik dengan menguji signifikansi tiap aspeknya, yang menunjukkan bahwa aspek mengenali emosi diri tidak signifikan mempengaruhi kecerdasan emosi pada remaja putra panti asuhan darul Ihsan. Hasil uji statistic pada aspek mengenali emosi menunjukkan p 0,257 yang berarti tidak signifikan. Hal ini pada dasarnya mendukung teori yang dikemukakan oleh Goleman bahwasanya seseorang yang memiliki kecerdasan emosi salah satunya adalah mampu untuk mengenali emosi diri sendiri. Hal ini membuktikan bahwa peningkatan yang ada pada subjek rata-rata tidak meningkat cukup tinggi. Aspek mengenali emosi diri tidak ditunjukkan oleh subjek baik secara skor maupun data pendukung.

Adanya skor rendah pada aspek ini juga dipengaruhi oleh faktor lain di luar treatment yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang turut mempengaruhi adanya peningkatan adalah lingkungan yang baik lingkungan panti maupun lingkungan sekolah. Lingkungan yang ada di panti asuhan khususnya, kurang mendukung adanya peningkatan kecerdasan emosional penghuni panti. Dimana seperti pengamatan peneliti, penghuni panti kurang mendapatkan fasilitas dalam pemenuhan kebutuhan psikologisnya. Ketika terdapat masalah, pengurus mempercayakan penyelesaiannya kepada penghuni panti yang lebih dewasa tanpa diberi bimbingan ataupun arahan dalam menyelesaikan beberapa konflik yang ada. Selain itu, faktor pola asuh orang tua juga turut mempengaruhi peningkatan kecerdasan emosional pada remaja penghuni panti. Hidup jauh dari orang tua ataupun yang sejak kecil telah ditinggal orang

tuanya membuat mereka kekurangan rasa kasih sayang yang seharusnya mereka dapatkan dari orang tua. Bagi mereka yang mengikuti konseling kelompok (treatment) maka fasilitas untuk menyampaikan masalah, dan bimbingan untuk menemukan *problem solving* dalam kehidupannya di asrama, didapatkan oleh peserta.

Selain itu, faktor internal yang mempengaruhi adalah religiusitas, dimana dimana seseorang yang memiliki religiusitas akan mencerminkan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai agama yang dianutnya.¹⁵⁷ Bagi individu yang memiliki religiusitas dan memiliki spiritualitas akan memaknai salah satu atau beberapa perilakunya atau kegiatannya sebagai sesuatu yang lebih bermakna dari yang lainnya.¹⁵⁸ Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Tutik Dwi Haryati yang menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kematangan emosi dan tingkat religiusitas. Dimana jika kematangan emosi meningkat maka akan diiringi pula dengan meningkatnya religiusitas.¹⁵⁹ Penggabungan treatment antara REBT dengan nilai Tafakkur merupakan jalan peneliti untuk meningkatkan kecerdasan emosi melalui faktor religiusitasnya. Penyampaian nilai-nilai tafakkur dalam treatment ini, kemudian nampak membantu meningkatkan kecerdasan emosi dengan menyasar religiusitasnya.

Selain faktor religiusitas, faktor lain yang mampu meningkatkan kecerdasan emosi adalah daya pikir seseorang atau disebut sebagai *Cognitive Competence*. Pada dasarnya REBT dengan nilai Tafakkur merupakan treatment yang memaksimalkan peran *cognitive* dalam terapinya. Namun seperti penelitian pada umumnya, treatment yang peneliti lakukan dalam eksperimen memiliki kelemahan. Adapun kelemahan dalam penelitian ini

¹⁵⁷ KBBI, *Offline ver. 1.5.1*.

¹⁵⁸ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan...*, hlm. 242.

¹⁵⁹ Tutik Dwi Haryati, *Kematangan Emosi, Religiusitas dan Perilaku Prosocial Perawat di Rumah Sakit*, Journal Psikologi Indonesia, Persona, Vol. 2 No.2, Mei 2013, hlm.162.

mencakup metode penelitian, waktu pelaksanaan dan penggunaan instrument.

Adanya keterbatasan waktu dalam pelaksanaan treatment, disebabkan karena kegiatan subjek yang berbeda. Sehingga treatment dilaksanakan pada malam hari yaitu pukul 19.30 WIB sehingga waktu yang tersedia bagi peneliti cukup singkat, yaitu hanya 2-3 jam per harinya. Peneliti juga memperhatikan kondisi subjek yang jika dipaksakan lebih lama akan menjadi tidak efektif karena sudah melewati jam istirahat subjek. Oleh karenanya peneliti melakukan treatment semaksimal mungkin dengan waktu yang cukup singkat. Sehingga optimalisasi cognitive tidak terlaksana dengan maksimal.

Selain waktu pelaksanaan treatment, kelemahan dalam penelitian ini terletak pada metodologi serta penggunaan instrumen. Kelemahaan metodologi pada penelitian ini, nampak pada metodologi yang dipilih yaitu jenis eksperimen yang hanya menguji keefektivitasan modul dalam meningkatkan kecerdasan emosi. Melalui metode ini, peneliti hanya melihat keefektivitasan treatment tanpa melihat lebih jauh dan mendalam perubahan pada peserta yang mengikuti treatment. Dari metode ini pula peneliti tidak mampu melihat secara lebih jauh jangka ketahanan dari treatment. Sehingga perlu adanya metode penelitian yang lebih mendukung untuk melihat dampak jangka panjang dari treatment ini.

Kelemahan lainnya terletak pada penggunaan instrument, baik modul maupun skala yang hanya terbatas penggunaannya pada subjek/konseli dengan usia 15-20 tahun. Di luar dari batasan usia tersebut, instrumen, baik modul maupun skala belum terbukti efektif dalam meningkatkan serta mengukur kecerdasan emosional. Sehingga penelitian ini hanya digunakan pada individu dengan usia remaja (15-20 tahun).

Adapun kelemahan lain yang perlu untuk penelitian disampaikan adalah terkait penyusunan skala kecerdasan emosi yang hanya mengacu pada satu teori saja yaitu Teori dari Daniel

Goleman. Adapun aspek yang diangkat pada skala penelitian ini hanya 5 aspek saja. Sehingga hasil pengukurannya hanya berdasarkan 5 aspek tersebut. Namun pada dasarnya terdapat teori lain yang membahas terkait kecerdasan emosional yang dapat digunakan acuan yang lebih lengkap dalam pembuatan skala.

Adanya beberapa kelemahan tersebut tidak mempengaruhi hasil hipotesis yang menunjukkan bahwa REBT dengan nilai Tafakkur efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosi pada remaja putra panti asuhan Darul Ihsan Muhammadiyah Prambanan Yogyakarta. Hal ini dapat dipahami bahwasanya REBT dengan nilai Tafakkur dapat digunakan sebagai salah satu treatment untuk meningkatkan kecerdasan emosi remaja putra, dengan beberapa perbaikan pada kelemahan pelaksanaan treatment. Sehingga hasil yang didapat lebih maksimal dan peningkatan kecerdasan emosi pada subjek menjadi lebih baik lagi.

Sedangkan kelebihan pada penelitian ini terletak pada teori yang digunakan serta intrumennya. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, selain memiliki kelemahan seperti yang dijelaskan pada paragraf sebelumnya, penelitian ini pula memiliki kelebihan yaitu dapat digunakan secara luas pada remaja khususnya remaja muslim yang perlu untuk diukur kecerdasan emosinya serta remaja yang perlu ditingkatkan kecerdasan emosinya. Instrumen ini berlaku tidak hanya bagi anak panti asuhan, tetapi juga dapat digunakan dalam lembaga seperti sekolah dan Pon-Pes ataupun *boarding school*.

Selain itu kelebihan penelitain ini juga terletak pada penggabungan teori REBT dengan nilai Tafakkur. Penggabungan tersebut dirasa dapat menjadi kelebihan dalam penelitian. Secara teoritis, penggabungan antara REBT dan Tafakkur belum pernah peneliti temukan dalam hasil penelitian terdahulu. Penggabungan kedua teori besar antara REBT dan Tafakkur terbukti mampu meningkatkan kecerdasan emosional bagi remaja khususnya remaja muslim.

Bagian 7

Penutup Dan Evaluasi Proses Penelitian

*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 skore *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 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.*

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.

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

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 dalamBagi peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian ini dengan minat yang sama, disarankan untuk melakukan uji ekperimen 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 treatmen lain selain yang digunakan dalam penelitian ini sebagai penyempurnaan intervensi dalam bidang bimbingan dan konseling terutama dengan nilai-nilai Islam.

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), *Mukejizat 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, Ipshta 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), *Sosial 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 Grafindo 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 Feedom 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 Prosocial Perawat di Rumah Sakit, *Journal 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.