

**UPAYA MENGEMBANGKAN KECERDASAN EMOSIONAL MELALUI
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT
PADA PESERTA DIDIK KELAS XII TKJ SMK PERSADA BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

Nanda Gustama¹, Joko Sutrisno AB², Sri Murni³

¹²³STKIP PGRI Bandar Lampung

nandagustama577@gmail.com¹, jokosutrisnoab@gmail.com²,
srilmurni0905@gmail.com³

Abstrak: Tujuan penelitian Untuk mengevaluasi bagaimana upaya mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik melalui bimbingan kelompok dengan teknik self management pada peserta didik kelas XII TKJ SMK PERSADA Bandar Lampung dan untuk mengevaluasi peningkatan kecerdasan emosional melalui *self-management*.

Metode penelitian ini adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Pada penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). istilah dari penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) dapat diartikan sebagai suatu bentuk penelitian yang bersifat secara langsung dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan meningkatkan hal-hal yang diinginkan demi tercapainya tujuan tertentu. penelitian tindakan merupakan pengumpulan informasi yang sistematis yang dirancang untuk menghasilkan perubahan sosial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik self management, diperoleh 35,80% setelah mendapatkan layanan konseling kelompok pada siklus I mencapai 41,98% kategori sedang. Dikarenakan masih terdapat kendala seperti masih adanya peserta didik yang termasuk dalam kategori rendah, oleh karena itu peneliti memutuskan untuk melanjutkan penelitian pada siklus II. Pada siklus II terjadinya peningkatan mencapai kategori tinggi sebesar 53,7% sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self management mampu mengembangkan kecerdasan emosional pada diri peserta didik.

Kata kunci: kecerdasan emosional, bimbingan kelompok, *self-management*.

Abstract: *Research objectives To evaluate how efforts to develop students' emotional intelligence through group guidance with self-management techniques in class XII TKJ students at SMK PERSADA Bandar Lampung and to evaluate the increase in emotional intelligence through self-management.*

This research method is the method used by researchers in collecting research data. In this study the authors used the guidance and counseling action research method (PTBK). the term from guidance and counseling action research (PTBK) can be interpreted as a form of research that is direct by taking certain actions in order to improve and enhance the desired things in order to achieve certain goals. action research is a systematic information gathering designed to produce social change.

The results showed that group counseling service activities using self-management techniques were obtained 35.80% after receiving group counseling services in cycle I reaching 41.98% in the moderate category. Because there are still obstacles such as the presence of students who are included in the low category, therefore the researcher decided to continue the research in cycle II. In cycle II there was an increase reaching the high category of 53.7% so it can be concluded that group counseling services with self-management techniques are able to develop emotional intelligence in students.

Keywords: *emotional intelligence, group guidance, self-management.*

PENDAHULUAN

Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peran lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Kurangnya pemahaman tentang kecerdasan emosional peserta didik ini, dipengaruhi oleh factor lingkungan. Kecerdasan emosional yang ada pada diri seseorang adalah mencakup pengendalian diri, semangat, ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri.

Bimbingan dan konseling merupakan bagian dari usaha pendidikan yang tidak saja mengumpulkan data

tentang diri peserta didik, namun lebih dari itu yaitu membantu peserta didik memahami diri dan mampu mengarahkan dirinya yang sesuai dengan potensi yang dimiliki. Bidang bimbingan dan konseling bertugas memperhatikan pembulatan pribadi peserta didik dan mengetahui perbedaan individu pada diri peserta didik. Dan bimbingan konseling juga memegang tugas dan tanggung jawab yang penting untuk mengembangkan, merubah dan memperbaiki perilaku peserta didik.

Sudah sejak dulu peserta didik memiliki anggapan bahwa bimbingan konseling ditunjukkan bagi peserta didik yang bermasalah. Apabila anggapan ini masih terus menerus ditanamkan dalam jangka yang panjang akan dikhawatirkan akan membentuk persepsi yang salah. Bimbingan dan konseling memiliki visi yang jelas, yakni membantu, memberikan layanan dan mengembangkan segala potensi dan kepribadian peserta didik secara optimal. Fokusnya bukan semata-mata bersifat kuratif, akan tetapi lebih kepada yang bersifat pengembangan dan

percegahan. Salah satu bentuk keberibadian yang sulit ditanamkan pada peserta didik yaitu mengontrol emosi mereka sendiri. Karena kecerdasan emosional sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam berinteraksi dan kecerdasan emosional sangat berpengaruh dalam bersosialisasi pada manusia karena pada dasarnya manusia tidak dapat hidup sendiri.

Kurangnya pemahaman tentang kecerdasan emosional peserta didik ini, dipengaruhi oleh factor lingkungan. kecerdasan emosional yang ada pada diri seseorang adalah mencakup pengendalian diri, semangat, ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri.

Berdasarkan realita dari apa yang peneliti temukan dan dari hasil observasi dan wawancara dengan bapak Rahman Basri. S.Psi Selaku guru BK di SMK PERSADA Bandar Lampung pada tanggal 3 September 2021 mengatakan bahwa kecerdasan emosional peserta didik memang sangat rendah dalam pemahaman kecerdasan emosional karna selama peneliti berada disekolah tersebut dalam melaksanakan PLP 2 bahwa peserta didik kelas XII TKJ dapat saya nyatakan bahwa sudah pasti kerendahan dalam pemahaman kecerdasan emosional sangat kecil dalam pelaksanaan program guru BK dalam

penyampaian pemahaman kecerdasan emosional terhadap peserta didik tersebut karena adanya Peserta didik suka membantah guru jika dinasehati, Peserta didik mudah emosi disaat bersosialisasi dengan teman, Peserta didik belum bisa saling memahami emosional teman, Peserta didik belum bisa untuk memotivasikan diri sendiri, Peserta didik belum bisa memahami tingkat emosional yang ada di diri sendiri.

Dengan itulah peneliti memperdalam tentang permasalahan kecerdasan emosional pada peserta didik tersebut dengan mewawancarai guru BK SMK PERSADA Dengan bertanya bahwa dengan cara bagaimana untuk mengatasi permasalahan kurangnya kecerdasan emosional dan bagaimana penerapannya.

Berdasar penjelasan diatas bahwa peneliti mempunyai keinginan dan memutuskan untuk mengangkat masalah tersebut dengan judul “upaya mengembangkan kecerdasan emosional melalui bimbingan kelompok dengan teknik self management pada peserta didik kelas XII TKJ SMK PERSADA Bandar Lampung tahun pelajaran 2022/2023”

Dengan itu dalam Menyikapi permasalahan yang berkaitan dengan kondisi peserta didik dan rendahnya kecerdasan emosional peserta didik maka perlu upaya perbaikan dalam memberikan layanan Bimbingan Konseling. Solusi

yang dapat mengatasi permasalahan kecerdasan emosional peserta didik maka guru perlu melakukan pembenahan pemberian layanan khususnya layanan Bimbingan Dan konseling, dan menggunakan strategi yang dapat melibatkan peserta didik dalam mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik. Yang efektif.

KAJIAN TEORI

Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peran lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional. kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Menurut Goleman (dalam DePorter, 2000) Hlm. 21 Kecerdasan emosional adalah kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati, berempati serta kemampuan bekerja sama. Emosi memang berperan penting dalam kehidupan. Emosi adalah penyumbang

hidup bagi kesadaran diri sendiri dan kelangsungan diri yang secara mendalam menghubungkan diri sendiri dengan orang lain serta dengan alam. Emosi memberitahu seseorang tentang hal-hal yang paling utama bagi masyarakat, nilai-nilai, kegiatan, dan kebutuhan yang memberikan motivasi, semangat, pengendalian diri dan kegigihan. Kesadaran dan pengetahuan tentang emosi memegang peran penting dalam berlangsungnya kehidupan manusia, karena dengan keadaan emosi yang baik manusia dapat mengontrol tindakan yang dilakukannya, menjaga diri, menjalin hubungan dengan orang lain, mempunyai keinginan untuk berkompetisi dan lain sebagainya.

Terdapat faktor Penyebab yang mempengaruhi kecerdasan emosional Menurut Ahmad Ansori (2004) Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional yaitu faktor dari luar diri Individu yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi adalah sebagai berikut : 1.Lingkungan keluarga Lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Orangtua adalah subjek pertama yang perilakunya diidentifikasi oleh anak kemudian diinternalisasi yang akhirnya akan menjadi bagian kepribadian anak. Orangtua yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan mengerti perasaan anak

dengan baik. 2. Lingkungan non-keluarga Lingkungan masyarakat dan lingkungan pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang. Kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui berbagai macam bentuk pelatihan asertivitas.

METODE

Menurut Arikunto (2008:160) bahwa metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Di dalam penelitian ini penulis menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Istilah dari Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dapat diartikan sebagai suatu bentuk penelitian yang bersifat secara langsung dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan meningkatkan hal-hal yang diinginkan demi tercapainya tujuan tertentu. Penelitian tindakan merupakan pengumpulan informasi yang sistematis yang dirancang untuk menghasilkan perubahan sosial, Bodgan & Biklen (Madya, 2009:9).

penelitian ini dilakukan di SMK PERSADA Bandar Lampung, dengan menggunakan teknik *Self Managment* untuk mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik.

Tempat penelitian dilaksanakan di SMK PERSADA Bandar Lampung tahun pelajaran 2022/2023.

Pelaku dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XII TKJ SMK PERSADA Bandar Lampung tahun pelajaran 2022/2023

Aktivitas dalam penelitian ini adalah penerapan teknik self management untuk mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik kelas XII TKJ SMK PERSADA Bandar Lampung tahun pelajaran 2022/2023.

Penentuan subjek penelitian ini peneliti menggunakan purposive sampling yaitu salah satu teknik sampling non random sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan peneliti sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Selanjutnya dalam hal ini peneliti hanya mengungkapkan kriteria sebagai persyaratan untuk dijadikan sampel. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XII TKJ SMK PERSADA Bandar Lampung, berjumlah 5 orang.

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus. Dalam siklus 1 dilakukan 3 kali pertemuan dan 2 kali pertemuan pada siklus II. Dalam penelitian tindakan ini masing-masing siklus terdiri dari

perencanaan,tindakan,pengamatan,dan refleksi.

Jadi dalam penelitian tindakan kelas ini masing-masing siklus terdiri dari:

1. Perencanaan (*planning*) Konselor merencanakan dan mempersiapkan kegiatan yang akan dibahas kepada peserta didik.
2. Pelaksanaan tindakan (*action*) Konselor melaksanakan tindakan yang sudah direncanakan pada tahap pertama mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan setiap pertemuannya.
3. Pengamatan (*observation*) Konselor melakukan pengamatan kepada Peserta didik baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Dalam hal ini konselor melakukan kolaborasi dengan guru mata pelajaran dan guru BK.
4. Refleksi (*reflection*) Konselor mengamati semua perubahan-perubahan yang dialami oleh peserta didik dan mempertimbangkan dan menganalisis semua hasil baik kelebihan dan kekurangan agar peserta didik mendapatkan hasil yang diinginkan siswa dan sesuai tuntutan dari lingkungannya.

HASIL PENELITIAN

SMK PERSADA Bandar Lampung adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SMK yang berada Di jalan imam bonjol KM 11 NO.8 kelurahan kemiling permai kecamatan kemiling kota Bandar Lampung. Yang berdiri pada

tangga 05 october 1993. Dalam menjalankan kegiatan nya SMK PERSADA Bandar Lampung berada di bawah nauangan kementerian pendidikan dan kebudayaan.

Adapun Visi dan Misi SMP Dwipa Karyamandiri ialah sebagai berikut :

a. Visi

“Terwujudnya SMK PERSADA dalam menghasilkan Sumber Daya Manusia yang cerdas berahlak mulia, berbudaya lokal dan berwawasan global”.

b. Misi

1. Terciptanya manusia yang Bersih, Jujur, Disiplin dan Pintar.
2. Menciptakan manusia yang berilmu, beriman, dan bertaqwa serta berakhlak mulia.
3. Menyelenggarakan Pendidikan dan Pelatihan yang kreatif, inovatif, adaktif, menuju dunia kerja yang mengaju pada perkembangan IPTEK.
4. Meningkatkan Penyelenggaraan Pendidikan dan Pelatihan serta Profesionalisme SDM yang berstandar Nasional.
5. Meningkatkan peran serta masyarakat dan dunia kerja dalam menyelenggarakan pendidikan dan pelatihan.

c. Tujuan

Menjadikan kelulusan siswa SMK agar dapat memenuhi peluang dunia kerja.

Permasalahan Kecerdasan emosional pada diri peserta didik di sekolah pada kondisi awal masih terdapat ada yang rendah dikarenakan oleh beberapa sebab. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti di kelas XII TKJ SMK PERSADA Bandar Lampung diperoleh kondisi awal sebanyak 5 orang peserta didik yang memiliki masalah Kecerdasan emosional yang rendah, oleh sebab itu peneliti memutuskan untuk menentukan subjek penelitian sebanyak 5 peserta didik dan akan diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik Self Management. Berikut hasil deskripsi data peserta didik yang memiliki masalah Kecerdasan emosional rendah, sebelum diberikannya kegiatan layanan konseling kelompok guna meminimalisir kecerdasan emosional.

Analisis data dilakukan setelah memperoleh data-data dari kondisi awal. Siklus I dan siklus II. Analisis data juga dilakukan peneliti dengan menggunakan lembar observasi kecerdasan emosional di setiap pertemuan siklus. Wawancara dilakukan kepada guru BK, dan kepada peserta didik yang telah ditentukan pada akhir siklus. Adapun perubahan yang telah dilakukan sebelum dan sesudah penelitian menggunakan kegiatan layanan konseling kelompok adalah sebagai berikut pertama sebelum diberikan kegiatan yang

digunakan peserta didik terlihat kurang memiliki pemahaman dan kecerdasan emosional peserta didik masih ada yang terdapat dalam kategori rendah.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa adanya peningkatan dalam mengembangkan kecerdasan emosional pada diri peserta didik dari siklus I di pertemuan ke tiga MA mencapai peningkatan (49), DS mencapai peningkatan (38), NA mencapai peningkatan (36), RS mencapai peningkatan (49), SD mencapai peningkatan (48) dan dapat dijumlahkan keseluruhan rata-rata (45%) dalam kategori sedang dan pada siklus II terjadi perubahan di pertemuan ke lima MA mencapai peningkatan (54), DS mencapai peningkatan (54), NA mencapai peningkatan (54), RS mencapai peningkatan (54), SD mencapai peningkatan (54) dan dapat dijumlahkan keseluruhannya rata-rata (54%) dalam kategori tinggi, diklarifikasikan bahwa ada perubahan antara siklus I dan siklus II mengalami peningkatan mencapai setelah memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik Self Management guna mengembangkan kecerdasan emosional pada diri peserta didik dan telah termasuk dalam kategori tinggi, dapat terlihat bahwa telah ada peningkatan selama siklus I dan siklus II dilaksanakan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Upaya Mengembangkan kecerdasan emosional melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management pada peserta didik kelas XII TKJ SMK PERSADA Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2022/2023. Dapat diketahui mampu mengembangkan kecerdasan emosional pada diri peserta didik yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Melalui layanan konseling kelompok dengan teknik self management sesuai penelitian dapat mengembangkan kecerdasan emosional pada diri peserta didik. Hal ini dapat ditunjukkan dengan hasil data pengamatan/observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada peserta didik mulai dari siklus I sampai siklus II dan terjadi peningkatan.
2. Masalah kecerdasan emosional pada diri peserta didik sebelum memperoleh kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik self management, diperoleh 35,80% setelah mendapatkan layanan konseling kelompok pada siklus I mencapai 41,98% kategori sedang. Dikarenakan masih terdapat kendala seperti masih adanya peserta didik yang termasuk dalam kategori

rendah, oleh karena itu peneliti memutuskan untuk melanjutkan penelitian pada siklus II. Pada siklus II terjadinya peningkatan mencapai kategori tinggi sebesar 53,7% sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self management mampu mengembangkan kecerdasan emosional pada diri peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnibar. (2001). *Kinerja Guru Pembimbing dan Faktor yang Mempengaruhinya*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Ahmad, Asrori. *Hubungan Kecerdasan Emosi Dan Interaksi Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Social Pada Peserta Didik*. Surakarta. 2004.
- Dewa, Ketut Sukardi. (2008). *Pengantar Pelaksanaa Program BK di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dyah, Ayu Retnowulan. (2013). *Penerapan Strategi Pengelolaan diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home*. Jurnal BK Unesa.
- Goleman, Daniel. (alih bahasa oleh T. hermaya). *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emotional*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama, 2003.
- Gantina, Komala Sari. (2016). *Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik*

- Modeling*. Jurnal Penelitian Tindakan BK.
- Mulyadi. (2016). *Bimbingan Konseling di Sekolah & Madrasah*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Muya Barida, Hs (2018). *Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa*. E-Jurnal. STKIPMPRINGSEWU.
- Murni, Sri. (2020). *Bimbingan Konseling Pribadi Sosial*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Ni Pipi, Suwardani. (2014). *Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management Untk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya*. Jurnal BK Unesa.
- Prayitno, dkk. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka.
- Prayitno. (1997). *pelayanan bimbingan dan konseling sekolah menengah umum (SMU)*, Jakarta: PT Bina Sumber Daya MIPA.