



**PROFIL KECERDASAN EMOSI SISWA SMK AVICENNA
LASEM**

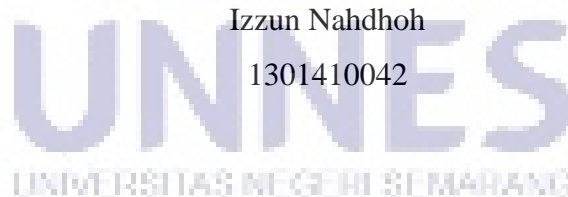
SKRIPSI

disajikan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

oleh

Izzun Nahdhoh

1301410042



**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2017

PERNYATAAN

Dengan ini saya,

Nama : Izzun Nahdhoh

NIM : 1301410042

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ Profil Kecerdasan Emosi Siswa SMK Avicenna Lasem” saya buat dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri yang bebas dari plagiat, dan apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Demikian harap pernyataan ini dapat digunakan seperlunya.

Semarang, 31 Agustus 2017



Izzun Nahdhoh

1301410042

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul

Profil Kecerdasan Emosi Siswa SMK Avicenna Lasem

disusun oleh

Izzun Nahdhoh

1301410042

telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada tanggal 30 Agustus 2017.

Panitia Ujian

Ketua,



Dra. Sinta Saraswati, M.Pd., Kons

NIP. 196006051999032001

Sekretaris,

Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons.

NIP. 196002051998021001

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Pembimbing Utama

Sunawan, S.Pd., M.si., Ph. D

NIP. 197807012006041002

Penguji I,

Mulawarman, S.Pd., M.Pd., Ph.D

NIP. 197712232005011001

Penguji II,

Kusnarto Kurniawan, S.Pd., M.Pd., Kons

NIP. 197101142005011002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Khairunnas anfa'uhum linnas

(sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lain).



Persembahan

Almamater Jurusan Bimbingan dan
Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Semarang

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Profil Kecerdasan Emosi Siswa SMK Avicenna Lasem”. Skripsi ini diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Semarang. peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada pembimbing yaitu Sunawan, S.Pd., M.Si., Ph. D yang telah membimbing dengan baik hingga tersusunnya skripsi ini.

Skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan semua pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

- 1) Prof. Dr. Fathur Rokhman, M. Hum., Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Fakultas Ilmu Pendidikan.
- 2) Prof. Dr. Fakhrudin, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian, untuk penyelesaian skripsi ini.
- 3) Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons, Ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bimbingan untuk kesempurnaan skripsi ini.
- 4) Mulawarman, S.Pd., M.Pd., Ph.D. Dosen penguji utama ujian yang telah menguji dan membimbing skripsi.

- 5) Kusnarto Kurniawan, S.Pd., M.Pd., Kons. Dosen penguji kedua ujian yang telah menguji dan membimbing skripsi.
- 6) Bapak dan Ibu dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
- 7) Kepala SMK Avicenna yang telah memberikan ijin dan fasilitas selama peneliti melaksanakan penelitian ini.
- 8) Guru BK SMK Avicenna yang telah membantu penulis melaksanakan penelitian ini.
- 9) Bapak, Ibu, Kakak serta keluarga besarku yang tiada henti memberikan doa dan dukungan.
- 10) Teman-teman seangkatan yang selalu memberikan motivasi yang tiada henti-hentinya.
- 11) Serta pihak-pihak yang telah mendukung dan membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca, serta dapat memberikan inspirasi positif terkait dengan perkembangan ilmu bimbingan dan konseling.

Semarang, Agustus 2017

Penulis

ABSTRAK

Nahdhoh, Izzun. 2017. *Profil Kecerdasan Emosi Siswa SMK Avicenna Lasem*. Skripsi, Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : Sunawan, S.Pd., M.Si., Ph. D.

Kata Kunci : Kecerdasan emosi, profil

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kecerdasan emosi siswa SMK Avicenna Lasem. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling*. Sampel dari penelitian ini adalah siswa SMK Avicenna Lasem yang terdiri dari kelas X, XI, dan XII sebanyak 35 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi yang berupa skala kecerdasan emosi, koefisien reliabilitas skala kecerdasan emosi sebesar 0,821 dengan $N = 35$. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif dengan deskriptif presentase.

Hasil penelitian menunjukkan siswa SMK Avicenna Lasem secara rata-rata memiliki kecerdasan emosi yang baik. komponen yang pertama mampu mengenali emosi masuk dalam kategori baik (81,67%). Komponen kedua mampu mengelola emosi masuk dalam kategori cukup baik (58,9%), komponen mampu memotivasi diri masuk dalam kategori baik (70,11%), komponen mampu mengenali emosi orang lain masuk dalam kategori baik (74,76%), dan komponen berhubungan baik dengan orang lain/kompetensi sosial masuk dalam kategori baik (81,98%). Terdapat perbedaan kecerdasan emosi siswa antara kelas X, XI, dan XII pada indikator mengenali emosi, memotivasi diri dan kompetensi sosial. Simpulan dari penelitian ini yaitu siswa di SMK Avicenna Lasem memiliki tingkat kecerdasan emosi yang baik. terdapat perbedaan yang profil kecerdasan emosi pada siswa kelas X, XI, dan XII. Hal ini dipengaruhi oleh perbedaan perlakuan dari guru kepada siswa SMK Avicenna Lasem.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Sistematika Skripsi	7
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Penelitian Terdahulu	10
2.2 Kecerdasan Emosi	12
2.2.1 Pengertian Kecerdasan Emosi	12
2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi	13
2.2.3 Komponen-komponen kecerdasan emosi	16
2.2.4 Indikator kecerdasan emosi	23
2.3.5 Cara mengembangkan kecedasan emosi	24

	Halaman
BAB 3. METODE PENELITIAN	25
3.1 Jenis Penelitian.....	26
3.2 Variabel Penelitian	26
3.3.1 Definisi operasional variabel.....	26
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	27
3.3.1 Populasi.....	27
3.3.2 Sampel dan Teknik Sampling.....	27
3.4 Metode dan Alat Pengumpulan Data	28
3.5 Validitas dan Reliabilitas Instrumen	31
3.5.1 Validitas Instrumen.....	31
3.5.2 Reliabilitas Instrumen	33
3.6 Teknik Analisis Data.....	35
BAB 4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Hasil Penelitian.....	38
4.1.1 Profil Kecerdasan Siswa SMK Avicenna Lasem	38
4.2 Pembahasan.....	44
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	51
5.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kategori jawaban dan skoring skala psikologi.....	29
3.2 Kisi-kisi instrumen penelitian.....	30
3.3 Hasil uji reliabilitas.....	35
3.4 Kriteria kecerdasan emosi siswa.....	37



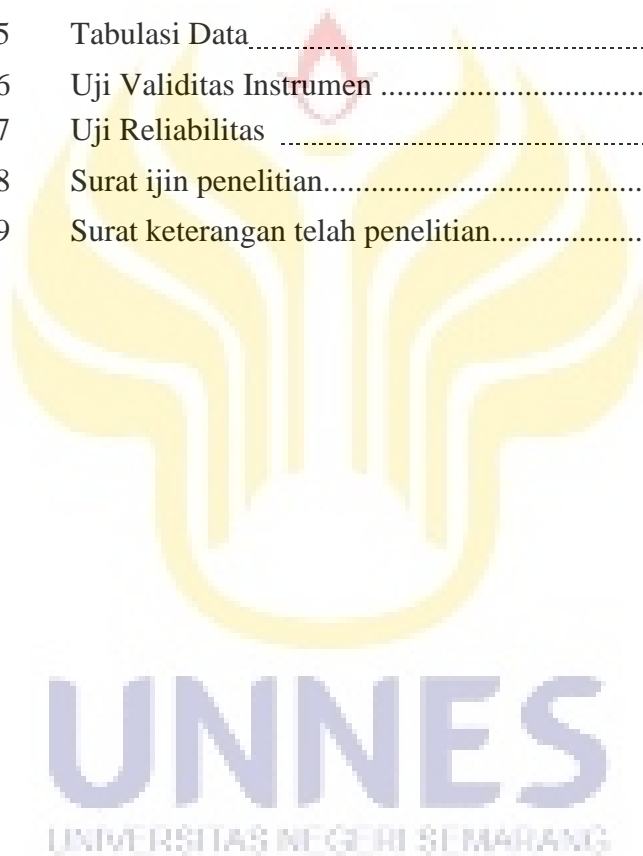
DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
4.1	Profil kecerdasan emosi siswa SMK Avicenna.....	39
4.2	Hasil Analisis indikator mampu mengenali emosi sendiri.....	40
4.3	Hasil analisis insikator mampu mengelola emosi.....	41
4.4	Hasil analisis indikator mampu memotivasi diri.....	42
4.5	Hasil analisis indikator mampu mengenali emosi orang lain.....	43
4.6	Hasil analisis indikator mampu membina hubungan baik dengan orang lain.....	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
Lampiran 1	Daftar Siswa SMK Avicenna Lasem.....	56
Lampiran 2	Kisi-kisi Skala kecerdasan Emosi.....	64
Lampiran 3	Instrumen Skala Kecerdasan Emosi Try Out.....	66
Lampiran 4	Instrumen Skala Kecerdasan Emosi	72
Lampiran 5	Tabulasi Data.....	78
Lampiran 6	Uji Validitas Instrumen	123
Lampiran 7	Uji Reliabilitas	125
Lampiran 8	Surat ijin penelitian.....	127
Lampiran 9	Surat keterangan telah penelitian.....	128



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecerdasan emosional (EQ) sangat penting dimiliki oleh setiap individu, karena kecerdasan intelektual saja tidak bisa menjamin kesuksesan seseorang dimasa datang. Kecerdasan emosional sangat berpengaruh terhadap kesuksesan dan kebahagiaan hidup seseorang. Kecerdasan emosional membantu menciptakan hubungan yang kuat, sukses dalam kehidupan sosial maupun kehidupan pribadi.

Kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk menggunakan kecakapan dan keterampilan emosi secara tepat dan jelas. Kecerdasan emosi juga berarti dapat menunjukkan kualitas dan keunggulan emosi yang baik dan stabil serta mampu mengendalikan dan menyalurkan emosi dengan baik. Menurut Goleman (2004:44), kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan lain diantaranya adalah kecerdasan emosional atau *Emotional Quotient* (EQ), yakni kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, menagatur suasana hati (mood) berampati serta bekerja sama.

Di masa remaja, individu cenderung lebih menyadari siklus emosionalnya, seperti perasaan bersalah karena marah. Kesadaran yang baru ini dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatasi emosi-emosinya. Remaja juga lebih terampil dalam menampilkan emosinya kepada orang lain. mereka menyadari

pentingnya menutupi rasa marah dalam relasi sosial. Mereka juga lebih memahami bahwa kemampuan mengkomunikasikan emosi-emosinya secara baik dapat meningkatkan kualitas relasi mereka.

Meskipun kesadaran diri pada remaja meningkat dan dapat mempersiapkan mereka untuk dapat mengatasi stres dan emosional secara efektif, banyak remaja yang tidak dapat mengelola emosinya secara lebih efektif. Sebagai akibatnya mereka kurang empati kepada teman, kurang mampu mengendalikan amarah, kurangnya kemandirian dalam mengerjakan tugas sekolah, dan kurangnya sikap hormat pada orang lain. Kondisi siswa tersebut juga sekaligus menunjukkan bahwa siswa tidak memiliki komponen utama kecerdasan emosi yaitu, mengenali emosi diri/kesadaran diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan sehingga dapat dikatakan bahwa siswa memiliki kecerdasan emosi yang rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Poetri (2009) juga menunjukkan bahwa siswa dengan kecerdasan emosi yang rendah menunjukkan perilaku yang kasar, sering berselisih dengan teman, individualis, ketidakmampuan mengambil cara atau solusi dalam mengatasi masalah sendiri, malas mengerjakan tugas, serta kurangnya sikap saling menghormati.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sumarlin (2013) dari 304 siswa di SMA Negeri 1 Lohia 44,40% masih memiliki kecerdasan emosional yang rendah atau kurang baik. Hal tersebut dilatar belakangi oleh emosi yang belum matang sehingga menimbulkan reaksi emosional yang tidak stabil, selalu berubah-ubah dari satu suasana hati (mood) ke suasana hati yang lain.

Siswa seharusnya memiliki tingkat kecerdasan emosi yang baik agar dapat mencapai kesuksesan baik bidang belajar maupun karir. Hal ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya yang menunjukkan tingkat kecerdasan emosi siswa yang masih rendah sehingga perlu adanya dukungan atau perhatian khusus dari konselor untuk dapat mengidentifikasi tingkat kecerdasan emosi siswa.

Kunci keberhasilan seorang siswa dalam belajar tidak hanya terletak pada kemampuan intelegensinya saja namun juga terdapat faktor lain yang ikut berperan, yaitu faktor emosi. Apabila seorang siswa telah dianugerahi kecerdasan intelektual yang tinggi, namun perilakunya kasar, tidak sopan dan sering melanggar peraturan sekolah, maka anak tersebut akan lebih banyak mendapatkan hukuman dari sekolah sehingga menghambat proses belajarnya. Atau jika siswa yang sebenarnya pandai namun tidak percaya diri, mudah menyerah ketika gagal dan mengalami kecemasan di sekolah sehingga siswa tidak dapat memperoleh prestasi yang optimal. Jadi, apabila siswa tidak dapat menggunakan keterampilan-keterampilan emosi dengan baik maka dapat menghambat keberhasilan siswa dalam belajar.

Keseimbangan antara IQ dan EQ merupakan kunci kesuksesan seseorang, EQ selalu mendahului intelegensi rasional. EQ yang baik bisa menentukan keberhasilan belajar siswa di sekolah dan dapat menentukan keberhasilan individu dalam membangun karir, hubungan yang harmonis dan dapat mengurangi agresivitas khususnya dalam kalangan remaja.

Proses belajar di sekolah adalah proses yang sifatnya kompleks dan menyeluruh. Banyak orang yang berpendapat bahwa untuk meraih prestasi yang tinggi dalam belajar, seseorang harus memiliki *Intelegency Qoutient* (IQ) yang tinggi karena intelegensi merupakan bekal potensial yang akan memudahkan dalam belajar yang optimal. Kenyataannya dalam proses belajar di sekolah sering ditemukan siswa tidak dapat meraih prestasi belajar setara dengan kemampuan intelegensinya. Ada siswa yang mempunyai intelegensi tinggi tetapi memperoleh prestasi belajar yang rendah, namun ada siswa yang walaupun kemampuan intelegensinya relatif rendah, dapat meraih prestasi belajar yang relatif tinggi.

Remaja sebagai pewaris pembangun bangsa di masa depan sudah selayaknya mendapat perhatian lebih, terutama dalam bidang pendidikan formal. Untuk membentuk kematangan emosi anak yang baik ada beberapa faktor yang menentukan antara lain membimbing anak agar emosinya terjaga stabil. Sekolah merupakan suatu lembaga pendidikan formal sebagai tempat penyelenggaraan proses belajar mengajar dan membimbing, mendidik, melatih, dan mengembangkan potensi peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikan. Oleh karena itu pelayanan bimbingan di sekolah sangat diperlukan agar potensi yang dimiliki peserta didik dapat dikembangkan secara optimal. Remaja yang usianya berkisar 13-18 tahun masih dalam posisi awal, dimana remaja masih banyak mengalami masalah, baik fisik maupun psikis.

Peran sekolah dalam mengembangkan kecerdasan emosi pada siswa dapat diselenggarakan dalam kegiatan Bimbingan dan Konseling. Adanya perilaku siswa yang menunjukkan rendahnya kecerdasan emosi siswa tersebut telah menimbulkan

masalah dan kesulitan bagi siswa, baik dalam proses belajar maupun dalam kehidupan sehari-hari siswa. Menurut Tohirin (2006: 36) bimbingan dan konseling berkenaan dengan perilaku oleh sebab itu tujuan bimbingan dan konseling adalah dalam rangka :

“pertama, membantu mengembangkan kualitas kepribadian individu yang dibimbing atau dikonseling. Kedua, membantu mengembangkan kualitas kesehatan mental klien. Ketiga, membantu mengembangkan perilaku-perilaku yang lebih efektif pada diri individu dan lingkungannya. Keempat, membantu klien menanggulangi problema hidup dan kehidupannya secara mudah”.

Dilihat dari tujuan bimbingan dan konseling tersebut maka diharapkan melalui kegiatan layanan bimbingan dan konseling dapat memberikan ruang bagi siswa untuk mempelajari keterampilan emosi yang dapat mengembangkan kecerdasan emosi siswa.

Penting konselor harus mengetahui dan memahami kecerdasan emosi siswanya untuk bisa memfasilitasi dan memberikan layanan kepada siswanya dalam mengembangkan kecerdasan emosional. Sehingga dengan kecerdasan emosional yang baik diimbangi dengan intelegen yang tinggi maka akan menghasilkan tujuan pembelajaran yakni mencapai prestasi yang optimal.

Atas dasar kerangka pemikiran di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan kecerdasan emosi siswa yang dimiliki oleh siswa SMK Avicenna Lasem serta membandingkan tingkat kecerdasan emosi siswa pada masing-masing kelas. Dalam upaya untuk mengetahui gambaran dan perbandingan profil kecerdasan emosi siswa, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Profil Kecerdasan Emosi Siswa SMK Avicenna Lasem”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, terdapat dua rumusan masalah yang meliputi rumusan masalah umum dan rumusan masalah khusus. Rumusan masalah umum pada penelitian ini adalah “Bagaimana Profil Kecerdasan Emosi Siswa SMK Avicenna Lasem”. Secara khusus, rumusan masalahnya yaitu:

1. Seberapa baik tingkat kecerdasan emosi siswa SMK Avicenna Lasem?
2. Apakah ada perbedaan profil kecedasan emosi antar kelas siswa SMK Avicenna lasem?

1.3 Tujuan

Adapun tujuan dari penelitian ini meliputi tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum pada penelitian ini adalah “ untk menggambarkan profil kecerdasan emosi siswa SMK Avicenna Lasem. Secara khusus, tujuan penelitian ini yaitu memperoleh data empiris tentang:

1. Tingkat kecerdasan emosi siswa SMK Avicenna Lasem.
2. Tingkat perbedaan profil kecerdasan emosi antar kelas siswa SMK Avicenna Lasem.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari dilaksanakannya penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis

1.4.1 Manfaat teoritis

Dilihat secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai bahan masukan dan sumbangan pemikiran yang akan menambah perbendaharaan dibidang Bimbingan dan Konseling, khususnya untuk mengembangkan kajian keilmuan yang berhubungan dengan peningkatan kecerdasan emosional.

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi para konselor dalam upaya untuk membantu peningkatan kecerdasan emosional siswa.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi Konselor

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan gambaran serta mempertegas kecerdasan emosi siswa SMK Avicenna Lasem, sehingga program konselor dapat diarahkan untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar acuan bagi konselor untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling yang tepat dalam upaya untuk membantu peningkatan kecerdasan emosi siswa.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat menjadi bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian tentang bagaimana meningkatkan kecerdasan emosi.

1.5 Sistematika Skripsi

Sistematika skripsi bertujuan untuk memberikan gambaran serta mempermudah pembaca dalam mengetahui garis-garis besar dari skripsi ini, yang berisi sebagai berikut:

1.5.1 Bagian awal skripsi berisi tentang:

Judul skripsi, halaman pengesahan, halaman motto dan persembahan, kata pengantar, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran

1.5.2 Bagian isi terdiri dari:

Bab 1 : Pendahuluan

Berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan skripsi.

Bab 2 : Landasan Teori

Pada bab ini menguraikan tentang konsep-konsep sebagai landasan teori yang berisi telaah pustaka yang berhubungan dengan masalah-masalah yang dibahas dalam penelitian ini yaitu mengenai profil kecerdasan emosi siswa SMK Avicenna Lasem.

Bab 3 : Metode Penelitian

Berisi jenis penelitian, populasi dan sampel, variabel penelitian, definisi operasional, metode dan alat pengumpulan data, validitas dan realibilitas, dan teknik analisis data

Bab 4 : Hasil penelitian

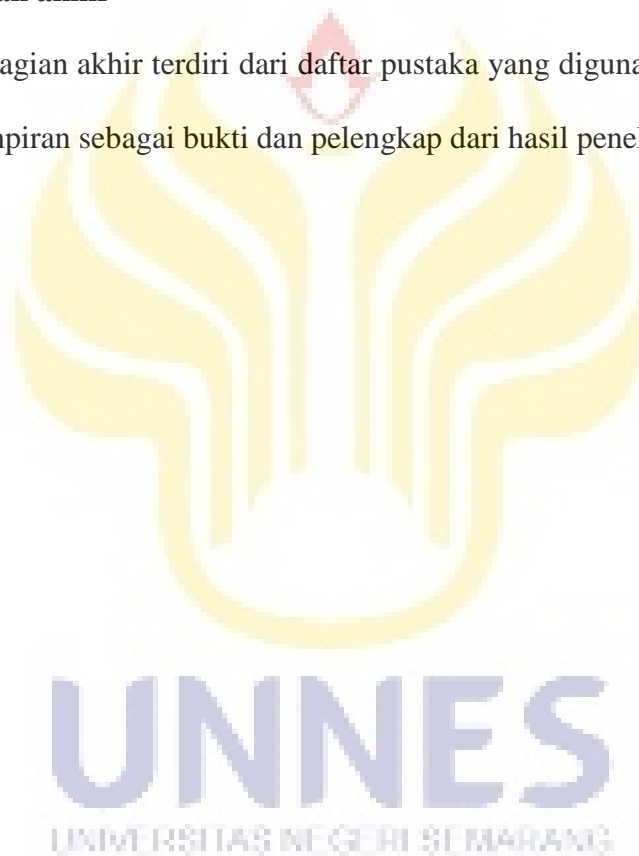
Pada bab ini menguraikan hasil yang telah diperoleh dari pelaksanaan penelitian, pembahasan dan kekurangan dalam penelitian.

Bab 5 : Penutup

Bab ini merupakan bab terakhir yang memuat kesimpulan dan saran.

1.5.3 Bagian akhir

Pada bagian akhir terdiri dari daftar pustaka yang digunakan untuk landasan teori dan lampiran sebagai bukti dan pelengkap dari hasil penelitian.



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini akan membahas mengenai penelitian terdahulu dan tinjauan teori yang dijadikan acuan bagi peneliti untuk menjadi landasan atau kajian teori dari sebuah variabel dalam penelitian.

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu adalah penelitian yang telah dilakukan sebelum penelitian ini, oleh peneliti lain. Tujuannya adalah sebagai bahan masukan bagi peneliti pemula dan untuk membandingkan antara penelitian yang satu dengan yang lainnya. Penelitian ini berfokus pada Profil kecerdasan emosi siswa. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang mendukung penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Pitasari, penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan melibatkan siswa kelas VII B SMP Negeri 3 Singaraja yang berjumlah 8 orang sebagai subjek penelitian. Ke-8 siswa tersebut diberikan perlakuan melalui konseling behavioral dengan teknik latihan asertif yang diimplementasikan dalam konseling kelompok. Pada siklus I terjadi peningkatan persentase kecerdasan emosional siswa dari rata-rata persentase awal 53.55% meningkat menjadi 59.9%. Persentase peningkatannya adalah 11.8% namun hanya 4 orang siswa yang mampu mencapai kriteria di atas 55%, sedangkan 4 orang siswa belum mencapai kriteria ketuntasan sehingga harus dilanjutkan pada siklus II. Pada siklus II terjadi peningkatan kecerdasan emosional siswa dari rata-rata persentase

siklus I 59.9% menjadi 68.5% dan persentase peningkatannya adalah 15.1% sehingga seluruh siswa dapat mencapai kriteria di atas 55%. Ini artinya terjadi peningkatan kecerdasan emosional siswa, peningkatan tersebut terlihat dari perubahan perilaku yang ditunjukkan yakni siswa mampu mengontrol emosi, mampu menjalin hubungan dengan teman, dan memiliki tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan. Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Nadiefiani tahun 2010, memperoleh hasil dimana kondisi kecerdasan emosi siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiopsikodrama pada kelompok kontrol rata-rata siswa termasuk dalam kategori sedang (50,2%) dan pada kelompok eksperimen rata-rata siswa juga termasuk dalam kategori sedang (51%). Kondisi kecerdasan emosi siswa setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosio-psikodrama pada kelompok eksperimen rata-rata siswa mengalami peningkatan prosentase sehingga termasuk dalam kategori tinggi (63%). Sedangkan kondisi kecerdasan emosi siswa pada kelompok kontrol yang tidak melaksanakan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiopsikodrama, rata-rata siswa juga mengalami peningkatan prosentase namun masih termasuk dalam kategori sedang (51,6%).

Penelitian tentang kecerdasan emosi diatas dapat mendukung penelitian yang akan dilakukan peneliti bahwa salah satu faktor kecerdasan emosi diperoleh dari pengalaman, faktor pengalaman yang diperoleh individu selama hidupnya akan mempengaruhi kecerdasan emosinya.

2.2 Kecerdasan Emosi

2.2.1 Pengertian Kecerdasan Emosi

Istilah kecerdasan emosi pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari *Harvard University* dan John Mayer dari *University of New Hampshire* untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan. Kualitas-kualitas emosional tersebut antara lain adalah empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah antarpribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan dan sikap hormat (Shapiro, 2003: 5).

Selain itu Salovey (dalam Goleman, 2004: 57) mengemukakan definisi kecerdasan emosi dalam lima wilayah yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan.

Sementara Cooper dan Sawaf (1998) dalam Mu'tadin, 2002: 2) mengatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh yang manusiawi, kecerdasan emosi menuntut pemilik perasaan, untuk belajar mengakui, menghargai perasaan pada diri dan orang lain serta menanggapi secara tepat, menerapkan secara efektif energi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan Howes dan Herald (1999) (dalam Mu'tadin, 2002: 2) mengatakan pada intinya kecerdasan emosi merupakan komponen yang membuat seseorang menjadi pintar menggunakan emosi.

Dari beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk menggunakan kecakapan dan keterampilan emosi secara tepat dan jelas, kecerdasan emosi berarti dapat menunjukkan kualitas dan keunggulan emosi yang baik dan stabil serta mampu mengendalikan dan menyalurkan emosi dengan baik.

2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi yang dimiliki seorang individu, yaitu faktor bawaan dan lingkungan.

a. Bawaan

Tingkat IQ atau kecerdasan intelektual seseorang pada umumnya tetap, sedangkan EQ atau kecerdasan emosi seseorang dapat ditingkatkan melalui mempelajarinya kapan saja dari kehidupannya. Namun, ada emosi yang bersifat bawaan genetik, dimana bawaan itu sudah menjadi kebiasaan seseorang secara kodrati, misalnya sifat muda marah dan pemalu. Sifat tersebut merupakan petunjuk emosional yang disebut temperamen.

“Temperamen merupakan suasana hati seseorang yang mencerminkan suatu rangkaian atau keadaan emosi bawaan tertentu dalam otaknya, suatu cetak biru untuk ekspresi emosi sekaligus perilakunya sekarang dan di masa mendatang. Penelitian yang dilakukan oleh Kagan menemukan suatu hasil yaitu bahwa dua pertiga anak yang lahir pemalu tumbuh menjadi kikuk, penyendiri, dan mudah cemas, penakut, dan mengalami hambatan dalam bergul ketika dewasa” (Shapiro, 2003: 18).

Menurut Kagan (dalam Goleman, 2003: 18) sekurang kurangnya terdapat 4 jenis temperamen yang dimiliki oleh seseorang, diantaranya adalah pemberani, periang, penakut, dan pemurung. Keempat temperamen tersebut disebabkan oleh

perbedaan emosi dalam hal pemicu, frekuensi, dan waktu berlangsungnya emosi tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi yang berasal dari dalam individu adalah temperamen. Temperamen merupakan petunjuk emosional yang bersifat bawaan genetik yang telah menjadi kebiasaan. temperamen menunjukkan rangkaian keadaan emosi bawaan tertentu yang ada dalam otak manusia.

Pada dasarnya kecerdasan emosi berperan untuk memahami, mengendalikan dan mengelola emosi yang dimiliki oleh individu. Temperamen atau emosi bawaan yang telah ada dalam otak manusia dapat diolah dan dikendalikan sedemikian rupa sehingga menjadi lebih efektif dan positif. Kecerdasan emosi merupakan kumpulan perilaku-perilaku yang dapat dipelajari dan memerlukan dukungan lingkungan sekitar untuk membantu individu dalam mempelajari perilaku-perilaku yang mencerminkan kecerdasan emosi.

Menurut pendekatan behaviour, tingkah laku manusia diperoleh dari belajar dan proses terbentuknya kepribadian adalah melalui proses kematangan dan belajar. Maka terbentuknya tingkah laku, baik positif maupun negatif diperoleh dari belajar, selain kepribadian manusia berkembang bersama-sama dengan interaksinya dengan lingkungannya sehingga tingkah lakunya tersebut merupakan hasil dari sifat bawaan dan interaksi antara sifat bawaan dengan lingkungan (Fauzan, 2004: 5-6).

b. Lingkungan

Lingkungan yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi di antara lain lingkungan keluarga dan masyarakat sekitar.

(1) Keluarga

Menurut Goleman (2004: 268) kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama kita untuk mempelajari emosi yang dapat dilakukan oleh orang tua melalui contoh-contoh perilaku yang diperlihatkan oleh orangtua dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu masih menurut Goleman (2004: 271) bahwa orangtua yang terampil secara emosional memiliki anak-anak yang pergaulannya lebih baik dan memperlihatkan lebih banyak kasih sayang kepada orang tuanya, serta lebih sedikit bentrok dengan orang tuanya. Pengaruh keluarga dalam membentuk kecerdasan emosi anak terletak pada pola hubungan dalam keluarga antara orang tua dan anak.

Berkaitan dengan hal tersebut menurut Shapiro (2003: 28) orang tua yang menerapkan pola hubungan yang otoritatif dianggap lebih mungkin menghasilkan anak-anak percaya diri, mandiri, imajinatif, mudah beradaptasi, dan disukai banyak orang yakni anak-anak dengan kecerdasan emosi derajat tinggi. Peran keluarga dalam mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosi anak bersifat tertutup atau interen karena berkaitan dengan kehidupan dalam keluarga dan pola asuh orangtua, sehingga sangat tergantung pada kemampuan kedua orang tua dalam menciptakan suasana dalam keluarga dan penerapan pola asuh yang digunakan oleh orang tua.

(2) Masyarakat sekitar

Peran masyarakat dalam mempengaruhi kecerdasan emosi anak diwujudkan melalui interaksi anak dengan lingkungannya. Salah satu lingkungan masyarakat yang berperan untuk mempengaruhi kecerdasan emosi anak adalah lingkungan sekolah tempat anak mengalami proses belajar. Menurut Goleman (2004: xvi) bahwa salah satu upaya untuk menghindarkan anak dari gangguan emosi adalah menitikberatkan

pada apa yang dapat dilakukan oleh sekolah dalam mendidik dan mengajarkan kepintaran sekaligus kepekaan perasaan. Jadi, melalui proses pembelajaran di sekolah diharapkan siswa tidak hanya belajar untuk meningkatkan kecerdasan intelektual saja, tetapi juga belajar tentang kecakapan emosionalnya.

Pada penelitian ini, peneliti akan mencoba meningkatkan kecerdasan emosi siswa melalui pengaruh dari lingkungan masyarakat sekitar siswa yang terdapat di dalam lembaga pendidikan tempat anak-anak menuntut ilmu pengetahuan, yaitu sekolah.

2.2.3 Komponen-komponen Kecerdasan Emosi

Menurut Rachman (2005: 41) ada 3 aspek dalam EQ yaitu:

- (1) Persepsi Emosi: anak bisa mengenali jenis emosi dari ekspresi wajah, music, warna dan cerita.
- (2) Pemahaman Emosi: anak bisa menyelesaikan masalah emosi serta mengetahui emosi mana yang sama dan berlawanan dan hubungan antara satu emosi dengan emosi lainnya
- (3) Pengelola Emosi: pemahaman anak tentang akibat perbuatannya terhadap emosinya atau orang lain dan bagaimana mengatur kembali kondisi emosinya menjadi positif.

Menurut Salovey (dalam Goleman, 2004: 58-59) terdapat lima wilayah utama kecerdasan emosi yaitu mengenali emosi diri/kesadaran diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

(1) Mengenali emosi diri/kesadaran diri

Mengenali emosi diri berarti fokus pada kesadaran diri untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi, yang merupakan dasar dari kecerdasan emosi. Komponen ini merujuk pada kemampuan untuk memantau dan mencermati perasaan dari waktu dan menumbuhkan kepekaan pada perasaan apa yang sedang

dialami. Kemampuan untuk untuk mengenali emosi diri berkaitan dengan kemampuan untuk mengenali kondisi dalam diri atau kesadaran diri. Menurut Mayer (dalam (Goleman, 2004: 64) kesadaran diri berarti waspada baik terhadap suasana hati maupun pikiran kita tentang suasana hati.

Kesadaran diri menitik beratkan pada kepekaan diri untuk mengidentifikasi kondisi dirinya, termasuk perasaan yang timbul sebagai reaksi terhadap suatu kejadian. Menurut Mayer (dalam Goleman, 2004: 65) seseorang yang sadar diri dalam menangani dan mengatasi masalah mereka yaitu orang yang peka akan suasana hati mereka ketika mengalaminya. Bila suasana hatinya sedang jelek, mereka tidak risau dan tidak larut ke dalamnya, dan mereka mampu melepaskan diri dari suasana itu dengan cepat.

Sedangkan menurut Shapiro mengemukakan hal yang hampir serupa dengan komponen ini, yaitu menyebutnya dengan istilah kesadaran diri. Menurut Shapiro (2003: 273) mengungkapkan bahwa dalam psikoterapi tradisional menonjolkan kesadaran emosi sebagai wahana untuk mengubah hidup. Para pasien diminta untuk mengungkapkan apa saja yang membuat mereka marah, sedih, gembira dan bangga, lalu upaya yang ditempuh adalah mengubah situasi yang mendatangkan perasaan negatif dan mencari cara untuk meningkatkan perasaan yang positif. Individu dengan kecakapan ini yaitu individu yang tahu emosi mana yang sedang mereka rasakan dan mengapa, menyadari keterkaitan antara emosi mereka dengan yang mereka pikirkan, perbuat, dan katakan, mengetahui bagaimana perasaan mereka mempengaruhi kinerja, mempunyai kesadaran yang menjadi pedoman untuk nilai-nilai dan sasaran mereka (Goleman, 2003: 8).

(2) Mengelola emosi

Mengelola emosi berkaitan dengan upaya untuk menangani perasaan agar perasaan tersebut dapat terungkap dengan pas atau tidak berlebihan, hal ini turut dipengaruhi oleh komponen kesadaran diri. Kemampuan mengelola emosi mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri dan melepaskan kecemasan, kemurungan, dan ketersinggungan serta kemampuan untuk bangkit kembali dan menghindarkan diri dari keterpurukan.

Kemampuan mengelola emosi ini telah lama dikaji oleh peradaban manusia bahkan sejak zaman plato. Hal tersebut terletak dari ungkapan plato yang berbunyi “penguasaan diri, yaitu kemampuan untuk menghadapi badai emosional yang dibawa oleh Sang Nasib, dan bukannya menjadi budak nafsu” (Goleman, 2004: 77). Selain itu orang-orang romawi dan gereja-gereja Kristen kuno menyebut kemampuan mengendalikan emosi ini dengan istilah *temperantia*, atau kendali diri, pengendalian tindakan emosional yang berlebihan, tujuannya adalah keseimbangan emosi, bukan menekan emosi, setiap perasaan mempunyai nilai dan makna (Goleman, 2004: 77).

Kemampuan mengendalikan diri pada dasarnya adalah upaya untuk menjaga keselarasan antara perasaan dengan lingkungannya, sehingga dapat memperlakukan emosi tersebut dengan wajar, tidak terlalu ditekan dan tidak terlalu ekstrem, karena emosi yang tidak terkendali dapat menjadi sumber kecemasan, depresi, dan kemarahan. Fokus dari kemampuan mengelola emosi ini adalah mengatasi amarah dengan mengendalikannya sebelum meledak, mengatasi kecemasan dengan metode relaksasi dan upaya aktif untuk melawan pikiran-pikiran

yang menimbulkan kecemasan dengan berpikir lebih obyektif dari sudut pandang yang berbeda. Selain itu kemampuan ini juga berupaya untuk mengelola perasaan sedih yang kadang mengarah pada depresi dengan cara mengalihkan pikiran kepada hal-hal lain yang dapat menimbulkan kepuasan dalam diri seperti membeli barang-barang yang disukai, memakan makanan kesukaan, membersihkan rumah, beramal dan yang lebih penting adalah berdoa. Individu dengan kecakapan ini yaitu individu yang mampu mengelola dengan baik perasaan-perasaan impulsif dan emosi-emosi yang menekan mereka, tetap teguh, tetap positif, dan tidak goyah bahkan dalam kondisi yang paling berat, berpikir dengan jernih dan tetap terfokus kendati dalam tekanan (Goleman, 2003: 130-131).

(3) Memotivasi diri sendiri

Memotivasi diri sendiri merupakan komponen kecerdasan emosi yang menitik beratkan pada kemampuan untuk memotivasi diri dan mengendalikan diri untuk fokus dalam berkreasi. Kemampuan ini juga mendorong individu untuk menahan diri terhadap kemampuan agar dapat menjadi lebih produktif dan efektif pada apa yang sedang dikerjakan. Komponen memotivasi diri sendiri berkaitan dengan kemampuan untuk mengaktifkan motivasi positif, perasaan antusiasme, gairah, dan keyakinan diri dalam mencapai prestasi (Goleman, 2004:111). Kemampuan memotivasi diri ini juga berkaitan dengan kontrol diri yang baik dalam ketekunan dan ketahanan selama berusaha, hal tersebut dapat mencegah perasaan menyerah dan putus asa.

Menurut Shapiro (2003: 225) orang termotivasi mempunyai keinginan dan kemauan untuk menghadapi dan mengatasi rintangan-rintangan. Bagi banyak orang, motivasi diri sama dengan kerja keras, dan kerja keras akan membuahkan keberhasilan dan kepuasan pribadi. Sedangkan menurut Goleman (2004:123) bahwa salah satu aspek dari komponen memotivasi diri ini adalah optimisme. Dari titik pandang kecerdasan emosi, optimisme merupakan sikap yang menyangga orang agar jangan sampai terjatuh kedalam kemasabodohan, keputusasaan, atau depresi bila dihadap kesulitan. Selain itu, aspek penting lainnya dari komponen motivasi diri adalah pendayagunaan diri. Menurut Goleman (2004:126) sikap pendayagunaan diri membuat orang lebih cenderung untuk berusaha sebaik-baiknya memanfaatkan keterampilan-keterampilan apa saja yang mereka miliki atau untuk melakukan apa-apa saja untuk mengembangkan diri. Individu dengan kecakapan ini yaitu individu yang berorientasi pada hasil dan semangat juang tinggi untuk meraih tujuan dan memenuhi standar, menetapkan sasaran yang menantang dan berani mengambil resiko yang telah diperhitungkan, mencari informasi sebanyak-banyaknya guna mengurangi ketidakpastian dan mencari cara yang lebih baik, dan terus belajar untuk meningkatkan kinerja (Goleman, 2003: 181-182).

(4) Mengenali emosi orang lain

Mengenai emosi orang lain berkaitan erat dengan empati. Kemampuan empati dapat membantu untuk menangkap dan mengidentifikasi sinyal-sinyal sosial yang dikehendaki oleh orang lain sehingga dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial dan pergaulan. Menurut Goleman (2004:136) kemampuan berempati yaitu kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain dan kunci untuk

memahami perasaan orang lain adalah mampu membaca pesan nonverbal, seperti nada bicara, gerak-gerik, ekspresi wajah, dan sebagainya.

Kemampuan berempati dibangun berdasarkan kesadaran diri. Mereka yang memiliki kemampuan empati yang kuat cenderung tidak terlalu agresif dan rela terlibat dalam perbuatan menolong dan berbagi, hal tersebut turut didorong oleh tingkat kesadaran yang tinggi mengenai kondisi orang lain sehingga memungkinkan individu dapat ikut merasakan kondisi yang dialami oleh orang lain.

Salah satu wujud perilaku empati adalah mendengarkan keluhan kesah orang lain. Pendengar yang empatik lebih menekankan untuk memberikan dorongan dan dukungan kepada orang lain agar dapat menemukan kekuatan mengubah keadaan hidupnya. Memahami orang lain, memperhatikan mereka, mendengarkan mereka, merupakan awal yang baik dalam membangun sikap rasa kasih sayang dan menunjukkan sikap membantu dan turut serta merasakan beban yang dirasakannya, itulah empati. Individu dengan kecakapan ini yaitu individu yang dapat memperhatikan isyarat-isyarat emosi dan mendengarkannya dengan baik, menunjukkan kepekaan dan pemahaman terhadap perspektif orang lain, dan membantu berdasarkan pemahaman terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain (Goleman, 2003:220).

(5) Membina hubungan baik

Membina hubungan merupakan kemampuan untuk meninjau emosi orang lain. Kemampuan ini dapat menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antarpribadi. Seni dalam membina hubungan dengan orang lain merupakan keterampilan sosial yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan

dengan orang lain. Kemampuan membina hubungan ini juga dapat membantu untuk menjalin persahabatan dan relasi yang berkualitas. Menurut Goleman (2004;1580) kemampuan sosial memungkinkan seseorang membentuk hubungan, untuk menggerakkan dan mengilhami orang lain, membina kedekatan hubungan, meyakinkan, mempengaruhi dan membuat nyaman orang lain.

Komponen membina hubungan ini didasarkan pada kemampuan untuk menunjukkan emosi yang tepat dan sesuai dengan situasi sosial yang sedang berlangsung. Menurut Shapiro (2003:173) agar dapat berkiprah secara efektif dalam dunia sosial, maka perlu mengenali, menafsirkan, dan bereaksi secara tepat terhadap situasi-situasi sosial. Sedangkan menurut Goleman (2004:159) salah satu kunci kecakapan sosial adalah seberapa baik atau buruk seseorang mengungkapkan perasaannya sendiri. Dalam mengungkapkan perasaan perlu diperhatikan perasaan-perasaan mana saja yang dapat diperlihatkan secara wajar pada saat yang tepat sehingga dapat sesuai dengan situasi sosial dan dapat memungkinkan untuk membina hubungan lingkungan sosial yang ada. Individu dengan kecakapan ini yaitu individu yang dapat menumbuhkan dan memelihara jaringan tidak formal yang meluas, mencari hubungan-hubungan yang saling menguntungkan, membangun hubungan saling percaya dan memelihara keutuhan anggota, dan membangun dan memelihara persahabatan pribadi di antara sesama mitra kerja (Goleman, 2003: 333-334).

2.2.4 Indikator Kecerdasan Emosi

Menurut Goleman (2004: 403-405) dikemukakan mengenai indikator siswa yang telah mengalami peningkatan kecerdasan emosi dalam kelima unsurnya, yaitu:

- (1) Kesadaran diri meliputi, (a) perbaikan dalam mengenali dan merasakan emosinya sendiri, (b) mampu memahami penyebab perasaan yang timbul, (c) mengenali perbedaan perasaan dengan tindakan
- (2) Mengelola emosi meliputi, (a) toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi dan pengelolaan amarah, (b) berkurangnya ejekan verbal, perkelahian, dan gangguan di ruang kelas, (c) berkurangnya larangan masuk sementara dan skorsing, (d) berkurangnya perilaku agresif dan merusak diri, (e) perasaan yang lebih positif tentang diri sendiri, sekolah dan keluarga, (f) lebih baik dalam menangani ketegangan jiwa, (g) berkurangnya kesepian dan kecemasan dalam pergaulan
- (3) Memanfaatkan emosi secara produktif meliputi, (a) lebih bertanggung jawab, (b) lebih mampu memusatkan perhatian, (c) kurang impulsif, lebih menguasai diri, (d) nilai pada tes-tes prestasi meningkat
- (4) Empati meliputi, (a) lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, (b) memperbaiki empati dan kepekaan terhadap orang lain, (c) lebih baik dalam mendengarkan orang lain
- (5) Membina hubungan meliputi, (a) meningkatkan kemampuan menganalisis dan memahami hubungan, (b) lebih baik dalam menyelesaikan pertikaian dan merundingkan persengketaan, (c) lebih baik menyelesaikan persoalan yang timbul dalam hubungan, (d) lebih tegas dan terampil dalam berkomunikasi, (e) lebih populer dan mudah bergaul, bersahabat dan terlibat dengan teman sebaya, (f) lebih dibutuhkan oleh teman sebaya, (g) lebih menaruh perhatian dan bertenggang rasa, (h) lebih memikirkan kepentingan sosial dan selaras dalam kelompok, (i) lebih suka berbagi rasa, bekerja sama, dan suka menolong, (j) lebih demokratis dalam bergaul dengan orang lain.

Indikator kecerdasan menunjukkan adanya kecerdasan emosi yang tinggi pada diri seseorang. Menurut Rachmad (2005: 43-61) anak dengan kecakapan emosi yang tinggi yaitu: sadar diri, pandai mengendalikan diri, bisa dipercaya, bisa beradaptasi, kreatif bisa berempati, memahami perasaan orang lain, bisa menyelesaikan konflik, bisa bekerjasama dalam tim, bisa bergaul, dan

mengembangkan persahabatan, bisa berkomunikasi, percaya diri, bermotivasi tinggi, dan optimis.

2.2.5 Cara Mengembangkan Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi dapat diajarkan dan dilatihkan kepada anak sejak dini dan dapat dikembangkan melalui proses belajar. Menurut Agustian (2001: 199) mengungkapkan bahwa:

“Tingkat IQ atau kecerdasan intelegen sebagian umumnya tetap, sedangkan EQ (kecerdasan emosi) dapat terus ditingkatkan. Dalam peningkatan inilah kecerdasan emosi sangat berbeda dengan IQ, yang umumnya hampir tidak berubah selama kita hidup. Apabila kemampuan murni kognitif relatif tidak berubah, kecakapan emosi dapat dipelajari kapan saja. Tidak peduli orang yang tidak peka, pemalu, kikuk, atau sulit bergaul dengan orang lain, dengan motivasi dan usaha yang benar kita dapat mempelajari dan menguasai kecakapan emosi”.

Kecerdasan emosi dapat dikembangkan melalui latihan-latihan untuk mengajarkan keterampilan-keterampilan emosi. Menurut Rachmad (2005: 63-71) menyebutkan beberapa cara untuk mengasah kecakapan emosi anak,

“yaitu dengan: (1) membiasakan anak menentukan perasaan dan tidak cepat-cepat menilai orang lain atau situasi, (2) mengajak anak menggambarkan kekhawatirannya, (3) mengajarkan anak menyatakan kebutuhan emosinya, (4) mengajak anak menghormati perasaan orang lain, (5) mengajak anak menunjukkan empati, (6) mengajak anak mengelola perasaan dengan baik, (7) mengajak anak mementingkan hubungan dengan orang lain”.

BAB 5

PENUTUP

Pada bagian ini akan dibahas mengenai kesimpulan dan saran yang telah disusun peneliti berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya diperoleh kesimpulan yaitu siswa di SMK Avicenna Lasem memiliki tingkat kecerdasan emosi yang baik. terdapat perbedaan yang profil kecerdasan emosi pada siswa kelas X, XI, dan XII. Hal ini dipengaruhi oleh perbedaan perlakuan dari guru kepada siswa SMK Avicenna Lasem.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh, maka dapat diajukan beberapa saran dari peneliti antara lain:

(1) Bagi guru SMK Avicenna lasem

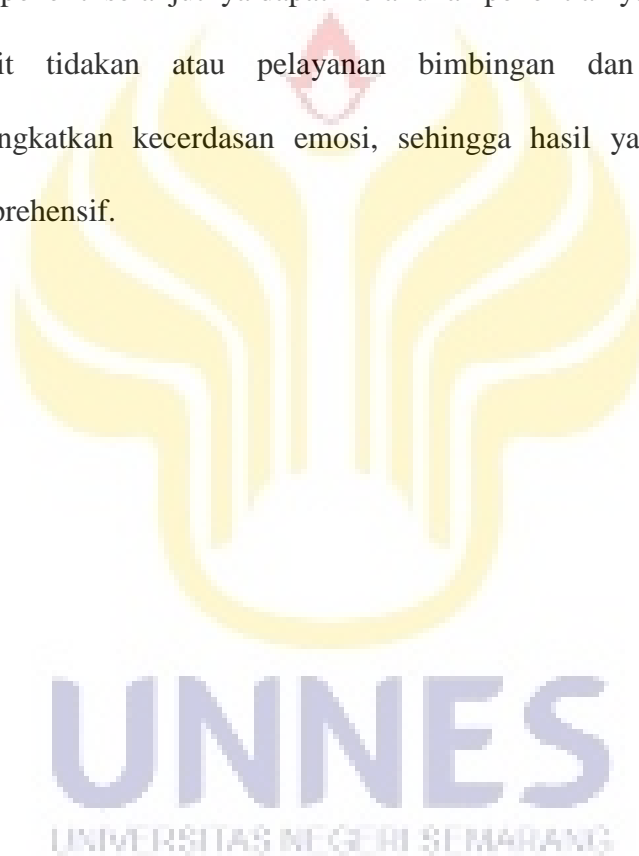
Guru SMK Avicenna dapat menggunakan penelitian ini sebagai masukan bahan pertimbangan dan evaluasi untuk memberikan bimbingan yang tepat kepada siswanya supaya siswa memiliki kecerdasan emosi yang baik sehingga mampu mencapai tujuan pembelajaran yang optimal.

(2) Bagi Konselor

Konselor dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai acuan untuk menyusun program diarahkan untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa SMK Avicenna Lasem.

(3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam terkait tindakan atau pelayanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kecerdasan emosi, sehingga hasil yang diperoleh lebih komprehensif.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, Rita L. et. al (alih bahasa Kusuma Widjaja). edisi kesebelas jilid 2. Pengantar *Psikologi*. Batam: Interaksara.
- Azwar, Saifudin. 2005. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cooper, Robert K, Ayman Sawaf. 2001. *Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel. 1999. *Kecerdasan Emosional*. Alih Bahasa: T. Hermaya. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- .. 2001. *Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- .. 2003. *Kecerdasan Emosional*. Alih Bahasa: T. Hermaya. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Djaali, H. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hadisubrata. 1997. *Emosi Manusia*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hariyadi, Sugeng. 1995. *Perkembangan Peserta Didik*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Hendrarno, Eddy. Dkk. 2003. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang: Swadaya Manunggal Semarang.
- Hurlock, Elizabeth. B. 1999. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Nazir, Moh. 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Patton, Patricia. 2002. *EQ Kecerdasan Emosional Pengembangan Sukses Lebih Bermakna*. Jakarta: Mitra Media
- Poetri, Dwi Nurisa Wida. 2009. Peningkatan Pemahaman tentang Kecerdasan Emosional Melalui Layanan Informasi Bimbingan Pribadi Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Kesatrian 1 Semarang Tahun Ajaran 2008/2009. *Skripsi*. Semarang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Dakultas Ilmu Pendidikan universitas Negeri Semarang.

- Shapiro, Lawrence E. 2003. *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Terjemahan Alek Tri Kanjtono Widodo. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Sugiyono. 2005. *Komunikasi Antar Pribadi*. Semarang: UNNES PRESS.
- _____. 2011. *Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Semarang: Widya Karya
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2000. *Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah*. Jakarta: Penerbit PT Rineka Cipta.
- Sutoyo, Anwar. 2009. *Pemahaman Individu*. Semarang: Widya Karya.
- Walgito, B. 2003. *Psikologi Sosial (Suatu Pengantar)*. Jogjakarta: ANDI Offset.
- Wibowo, Mungin Eddy. et al. 2010. *Panduan Penulisan Karya Ilmiah*. Semarang: Unnes Press