

PENERAPAN TEKNIK *SELF UNDERSTANDING* DENGAN KONSELING
INDIVIDU BERBASIS *CLIENT CENTERED* UNTUK MENINGKATKAN
KECERDASAN EMOSIONAL SISWA KELAS X DI MA PLUS
KEDUNGSANTREN BOJONEGORO

SKRIPSI

Disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program studi Bimbingan Konseling

OLEH:

ISNA SA'ADAH YUMARO

3320200337

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2024

PERNYATAAN PENULISAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme

Bojonegoro, 14 Juli 2024



Isna Sa'adah Yumaro

NIM: 3320200337

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian Oleh : Isna Sa'adah Yumaro
NIM : 3320200337
Judul : Penerapan Teknik *Self Understanding* Dengan
Konseling Individu Berbasis *Client Centered*
Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa
Kelas X di MA Plus Kedungsantren

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang skripsi.

Bojonegoro, 13 Juli 2024

Pembimbing I

Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN : 0711118702

Pembimbing II

Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN : 0715049401

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Isna Sa'adah Yumaro
Nim : 3320200337
Judul : Penerapan Teknik *Self Understanding* Dengan Konseling Individu Berbasis *Client Centered* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X di MA Plus Kedungsantren

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 19 Juli 2024

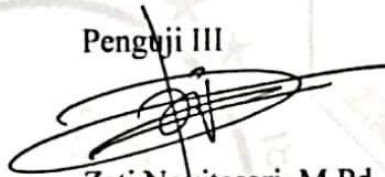
Dewan Penguji

Penguji I



Dr. Yanita Dwi S., S.Psi, M.
NIDN : 0710068404

Penguji III



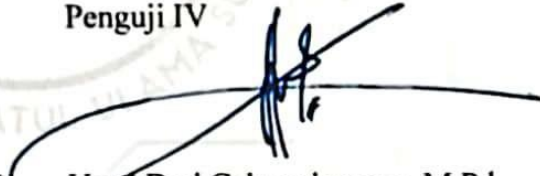
Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN : 0711118702

Penguji II



Dr. Hj. Ifa Khoiria Ningrum, S.E., M.M
NIDN : 0709097805

Penguji IV

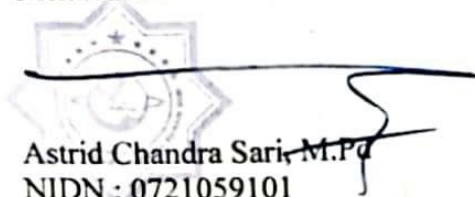


Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN : 0715049401

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN : 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Bimbingan Konseling



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN : 0715049401

MOTTO

" Jangan takut gagal, karena kegagalan adalah awal dari kesuksesan"

"Janganlah takut untuk bermimpi setinggi-tingginya, karena ketika kita jatuh dari mimpi tersebut masih ada awan yang bisa kita gapai"

"Dream, Pray And Action"

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan untuk bapak djalidan (Almarhum) dan ibu sulastri mereka adalah orang tua tercinta, terhormat dan tersayang yang selalu memberikan cinta kasih sayang, do'a, dan dukungan luar biasa yang tiada henti demi kesuksesan anak-anaknya, teruntuk bapak ku disana terima kasih sudah menjadi bapak yang hebat buat aku, bapak yang selalu sayang dan tidak pernah marah, teruntuk ibu terima kasih selalu mendoakan anak mu agar menjadi seorang yang sukses, untuk kakak saya tercinta kaka rosyid terima kasih sudah menjadi kakak yang selalu mensupport sistem dan banting tulang untuk biaya kuliah.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan mengucap Alhamdulillah sebagai ungkapan rasa syukur atas kehadiran Allah SWT berkah Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul **PENERAPAN TEKNIK *SELF UNDERSTANDING* DENGAN KONSELING INDIVIDU BERBASIS *CLIENT CENTERED* UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL DI MA PLUS KEDUNGSANTREN "** . Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program Starta-1 di program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu pmdidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri bojonegoro.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr.H.Yogi Prana Izza, Lc,MA terpilih sebagai PLT Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdaltul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Ibu Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Faktultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro dan selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, semangat dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis.
4. Ibu Zeti Novitasari, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran, motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
5. Bapak Ibu Dosen Program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

6. Seluruh Staff dan Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian proposal skripsi.
7. Bapak Ibu guru MA PLUS KEDUNGSANTREN yang telah membantu proses penelitian
8. Kedua orang tua saya dan kakak saya atas do'a, dukungan, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
9. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.
11. Rizka Nur Adilla Maulidia terima kasih sudah meminjamkan laptop kesaya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Bojonegoro, 14 Juli 2024

Penulis

Isna Sa'adah Yumaro

UNUGIRI

ABSTRACT

Isna Sa'adah Yumaro, 2024 *Application of Self Understanding Techniques with Client Centered Individual Counseling to Increase Emotional Intelligence at MA Plus Kedungsantren*. Skripsi, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University, Bojonegoro. Supervisor (1) Zeti Novitasari, M.Pd. (2) Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd

Keywords: Self Understanding, Client Centered, emotional intelligence

Emotional intelligence is the ability to recognize, manage, and express one's own emotions as well as understand and respond effectively to others' emotions. This concept encompasses self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, and social skills. The aspects of emotional intelligence studied include the ability to recognize one's emotions, the ability to manage emotions, the ability to motivate oneself, the ability to empathize, and the ability to interact socially. This research aims to evaluate the effectiveness of applying the Self Understanding technique within the Client Centered approach to enhance emotional intelligence of students at MA Plus Kedungsantren Bojonegoro. This study employs a quantitative approach with a Pre-Experimental One-Group Pretest-Posttest design. The research stages include administering a pretest to measure initial emotional intelligence, providing treatment in the form of individual counseling using the Client Centered-based Self Understanding technique, and administering a posttest to evaluate changes after treatment. The research sample consists of 30 tenth-grade students with low levels of emotional intelligence, selected through purposive sampling technique. The results show that the application of the Self Understanding technique through Client Centered-based individual counseling is effective in improving students' emotional intelligence. Increases in emotional intelligence were recorded between 9% to 16%, with an average increase of 12%. These findings indicate that this technique not only enhances students' self-understanding of their emotions but also improves practical skills in managing emotions.

ABSTRAK

Isna Sa'adah Yumaro, 2024 Penerapan Teknik *Self Understanding* Dengan Konseling Individu Berbasis *Client Centered* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Di MA Plus Kedungsantren. Skripsi, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing (1) Zeti Novitasari, M.Pd.,(2) Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd

Kata Kunci: *Self Understanding*, *Client Centered*, kecerdasan emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi diri sendiri serta memahami dan merespons emosi orang lain secara efektif. Konsep ini mencakup kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Aspek-aspek kecerdasan emosional yang diteliti meliputi kemampuan mengenali emosi diri, kemampuan mengelola emosi, kemampuan memotivasi diri, kemampuan berempati dan kemampuan berinteraksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan teknik *Self Understanding* dalam pendekatan *Client Centered* untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa di MA Plus Kedungsantren Bojonegoro. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental One-Group Pretest-Posttest*. Tahapan penelitian meliputi pemberian pretest untuk mengukur kecerdasan emosional awal, pemberian treatment berupa konseling individu dengan teknik *Self Understanding* berbasis *Client Centered*, pemberian posttest untuk mengevaluasi perubahan setelah perlakuan. Sampel penelitian terdiri dari 30 siswa kelas X dengan tingkat kecerdasan emosional rendah, dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *Self Understanding* melalui konseling individu berbasis *Client Centered* efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Peningkatan kecerdasan emosional tercatat antara 9% hingga 16% dengan rata-rata peningkatan sebesar 12%. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik ini tidak hanya meningkatkan pemahaman diri siswa tentang emosi mereka, tetapi juga memperbaiki keterampilan praktis dalam mengelola emosi.

DAFTAR ISI

HALAMAN WDUL	i
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSETUJUAN.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.I Latar Belakang.....	d
1.2 Rurnusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.5 Aurnsi	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KAJAN TEORI	9
2.1 Kajian Teori.....	9
2.1.1 Kecerdasan Ernosional	9
2.1.2 Konseling Individu	14
2.1.3 Teknik Pernaharnan Diri (<i>SelfUnderstanding</i>)	19
2.1.4 Pendekatan <i>Client Centered</i>	22
2.1.5 Teknik <i>SelfUnderstanding</i> Dalamn Konseling Individu berbasis <i>Client Centered</i> Untuk Meningkatkan Kecerdasan Ernosional Pada Siswa.....	27
2.1.6 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	34
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	34
3.2 Lokasi Penelitian.....	36
3.3 Populasi dan Sarnpel atau Sasaran	36
3.3.1 Populasi	36
3.3.2 Sarnpel	36
3.4 Variable dan Definisi Operasional	37
3.4.1 Variable	37
3.4.2 Definisi Operasional	37
3.5 Instrurnen Penelitian	38
3.5.1 Spesifikasi Instrurnen	38

Tabel 3.2 kisi-kisi instrumen	38
3.5.2 Pengisian Instrumen	39
3.5.3 Penskoran Instrumen	39
3.6 Pengumpulan Data.....	40
3.6.1 Wawancara	40
3.6.2 Observasi	40
3.6.3 Angket atau Kuesioner	40
3.6.4 Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	45
4.2 Perbandingan skor <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kecerdasan emosional di MA Plus Kedungsantren	53
4.3 Hasil Uji Wilcoxon.....	54
4.4 Hasil Uji T-Test.....	54
4.5 Hasil Hipotesis	55
4.6 Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
5.1 Kesimpulan.....	64
5.2 Saran	64
DAFTARPUSTAKA	66

UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halarnan
Tabel 3.1 Design Penelitian One-Group Pre-test Post-test.....	34
Tabel 3.2 kisi-kisi instrumen.....	38
Tabel 3.3 Distribusi Skor Menggunakan Skala Likert.....	39
Tabel 3.4 kisi-kisi skala kecerdasan emosional.....	41
Tabel 4. 1 Presentase hasil perhitungan uji validitas.....	46
Tabel 4. 2 kriteria interval penelitian.....	49
Tabel 4. 3 kategori dan jumlah responden kecerdasan emosional.....	49
Tabel 4. 4 karakteristik kecerdasan emosional sample.....	50
Tabel 4. 5 tabel perbandingan.....	53
Tabel 4. 6 perbandingan hasil pre-test dan post test.....	61



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	33
Gambar 4. 1 kriteria penilaian dari kecerdasan emosional di MA Plus Kedungsantren	50
Gambar 4. 2 Grafik Perbandingan	53



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Observasi.....	70
Lampiran 2 Surat Keterangan Sekolah	71
Lampiran 3 Lembar Uji Validasi Instrumen.....	72
Lampiran 4 Lembar Penilaian Ahli.....	75
Lampiran 5 Skala Angket.....	79
Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas	85
Lampiran 7 Hasil Pre Test Post Test.....	86
Lampiran 8 Hasil Validitas	88
Lampiran 9 Hasil Paired Test.....	91
Lampiran 10 Hasil Wilcoxon	92
Lampiran 11 Rencana Pelaksanaan Layanan	93
Lampiran 12 Wawancara	118
Lampiran 13 Uji Coba Instrumen	119
Lampiran 14 Treatment	120

UNUGIRI