

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia sejak lahir telah diberikan oleh tuhan sebuah potensi yang sangat baik yaitu sebuah potensi berupa kecerdasan. Pengetahuan dan keterampilan seseorang meningkat seiring dengan pengalaman yang diperoleh. Kecerdasan yang banyak diketahui oleh seseorang yaitu kecerdasan intelektual (IQ). Dari beberapa penelitian selain kecerdasan intelektual, manusia juga memiliki kecerdasan emosi dan spiritual. Menurut Goleman, keberhasilan seseorang lebih banyak ditentukan oleh kemampuan mengelola emosi daripada kecerdasan akademik yang artinya kecerdasan emosional sangat krusial tidak dalam kehidupan sehari-hari saja tapi juga pada proses belajar (Zheng et al., 2020).

Remaja seringkali kesulitan mengatur emosi karena kurangnya kemampuan mengelola perasaan, sehingga memicu masalah mental. Remaja akan mengalami berbagai hal yang tidak diinginkan seperti: pembunuhan, depresi, mudah marah dll. Sebuah penelitian dari *Center For Disease Control* pada tahun 2019, sekitar 32,5% anak di Amerika Serikat antara tahun 2016-2019 mengalami masalah emosional. Menurut Goleman (2000:44) kecerdasan intelektual (IQ) hanya 20% kesuksesan seseorang ditentukan oleh kecerdasan intelektual, sebanyak 80% sisanya dipengaruhi oleh kemampuan mengelola emosi, seperti mengatasi stress, mengontrol implus, dan membangun hubungan baik dengan orang lain. Ditunjukkan oleh penelitian terbaru, kecerdasan emosional memiliki korelasi yang signifikan dengan berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Studi oleh Rahardjo (2023) di Indonesia menemukan bahwa seseorang dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung memiliki kepuasan kerja dan produktivitas lebih baik.

Pada tahun 2023, kementerian pendidikan dan kebudayaan (Kemendikbud) Indonesia juga mulai memperkenalkan program pelatihan bagi konselor sekolah untuk mengadopsi pendekatan *client centered* dalam upaya meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Program ini meliputi pelatihan intensif dalam teknik *self understanding* yang mana bertujuan untuk membantu siswa lebih memahami dan mengelola emosi mereka sendiri. Selain itu, hasil survei yang dilakukan oleh lembaga psikologi terapan universitas Indonesia (2024)

menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam kualitas membangun hubungan interpersonal dan pengurangan tingkat stres dikalangan individu yang mengikuti sesi konseling berbasis *client centered* dengan teknik *self understanding*. Temuan ini mendukung akan pentingnya penerapan metode ini dalam berbagai *setting*, termasuk lingkungan pendidikan dan profesional.

Menurut Hurlock (Suryandari, 2020), periode remaja umumnya diawali pada usia 11 atau 13 tahun dan berakhir pada usia 21 tahun, yang dibagi menjadi 3 fase yaitu: fase pra remaja, fase remaja awal dan fase remaja akhir. Masa remaja adalah masa dengan berbagai masalah, hal ini dapat terjadi karena sebuah perubahan dalam diri baik secara tubuh, pikiran dan emosi. Menurut Prayitno (Permatasari, 2017) remaja dapat didefinisikan sebagai seseorang yang berusia antara 13 hingga 21 tahun. Menurut Haditoro (2006: 288) masa remaja merupakan individu yang berusia antara 12 hingga 21 tahun dikategorikan sebagai remaja. Masa remaja awal mencakup rentang usia 12 hingga 15 tahun, remaja pertengahan 15 hingga 18 tahun, dan remaja akhir 18 hingga 21 tahun.

Menurut Hurlock (dalam Ali.M dan Asrori.M, 2016) terdapat beberapa tugas-tugas dalam perkembangan masa remaja diantaranya, 1) mampu membangun hubungan dengan orang lain, 2) memiliki perasaan yang dapat diterima dalam lingkungan, 3) merasa puas dengan kondisi tubuhnya. 4) tidak lagi terlalu bergantung pada orang dewasa., 5) mandiri secara finansial. Jika seorang remaja melakukan tugas perkembangan yang baik, maka akan tercapai suatu kepuasan, kesenangan didalam lingkungannya. Suatu keberhasilan seseorang dalam melakukan tugas perkembangan akan berpengaruh difase yang akan mendatang. Akan tetapi tidak semua remaja dapat melakukan tugas perkembangan dengan baik. Zaman sekarang perkembangan remaja tidak sesuai dengan tugas perkembangannya, disebabkan karena individu memiliki emosional yang berbeda (Sri Rahma, 2023).

Tahapan perkembangan remaja tidak dapat dilihat dari fisiknya saja melainkan juga emosi, psikologis, dan sosialnya. Emosi negatif dan temperamental akan mudah marah, murung, tersinggung, dan sedih. Maka dari itu orang tua perlu memahami bahwa seorang remaja yang kurang kasih sayang atau tidak diperhatikan orang tuanya, maka mereka akan mencari sebuah penerimaan dari

teman sebaya. Permasalahan yang sering terjadi pada remaja yaitu sebuah permasalahan yang berkaitan dengan emosi yang labil dan kemampuan berpikir yang kurang matang untuk menemukan solusi yang tepat dalam menghadapi suatu masalah (Artha & Supriyadi, 2013). Di lingkungan masyarakat hanya mengutamakan kecerdasan otak intelektual. Anak di dorong untuk mengasah otak sedangkan kecerdasan perasaannya di abaikan, kecerdasan emosional dalam lingkungan masyarakat tidak ditumbuh kembangkan. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang untuk menyadari, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri yang mencakup kemampuan menjaga keseimbangan emosi, mengatasi stress, memotivasi diri, dan berempati terhadap orang lain. (Masril et al., 2020).

Goleman, (Nuris, 2018), menyatakan kecerdasan emosional merupakan Kemampuan untuk memahami dan mengendalikan emosi, baik emosi diri sendiri maupun emosi orang lain. Akibat dari kecerdasan emosional yang rendah akan mengakibatkan efek yang cukup besar bagi lingkungan disekitarnya. Akibat yang timbul ketika anak memiliki kecerdasan emosional yang rendah adalah sering marah tanpa alasan, stress, depresi serta bisa mengganggu psikisnya. Menurut Nurisha (2019) menyatakan bahwa terdapat akibat lain dari kecerdasan emosional yaitu: a.) anak sulit bergaul dengan orang lain, b.) tidak mudah percaya, c.) sulit memahami perasaan diri sendiri, d.) sulit mengontrol emosi, e.) depresi. Menurut sosiolog kriminalitas, bapak Soeprapto dalam acara obrolan malam fristian beliau mengatakan bahwa Mario Dandy memiliki kecerdasan emosional rendah, masalah ini dimulai dengan perdebatan antara Mario Dandy dengan korban yang membuat Mario Dandy menendang perut korban. Akibatnya ketika sesuatu yang membuatnya marah, Mario Dandy melakukan penganiayaan. Bahkan saat korban sudah terkapar, penganiayaan itu masih dilakukan. (Beritasatu.com, 24 februari 2023).

Menurut Nurlaily dkk., (2020). Kecerdasan emosional merupakan hal penting untuk masa depan anak yang mendatang, dengan kecerdasan emosi seseorang akan mampu menghadapi segala macam tantangan. Sejalan dengan pendapat tersebut, Menurut Ari, dkk (2020) kecerdasan emosional sama pentingnya dengan kecerdasan intelektual. Maka, penilaian siswa harus mencakup bagaimana

mereka mengelola emosi dan berinteraksi dengan orang lain. Dilansir dari radar Bojonegoro pada hari Minggu, 03 Maret 2019 menyatakan bahwa emosi tak selalu berdampak negatif tetapi juga bisa berdampak positif. Seperti yang dikatakan oleh Nur Indah Kusuma Wati, beliau menceritakan emosinya dalam sebuah kertas, hal tersebut yang membuat beliau memiliki hobi menggambar “ Dengan menggambar saya menuangkan emosi dan imajinasi saya”, kata ibu indah yang tinggal di Desa Pejok, Kecamatan Kedungadem itu (Radar Bojonegoro,2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang perlu dilakukan pada tanggal 08 Desember 2023 di MA Plus KedungSantren dengan mewawancarai salah satu guru BK yaitu bapak Ahmad Yazid Fahmi S.Sos, peneliti menanyakan bahwa apakah ada siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Beliau memberikan pernyataan bahwa adanya anak yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah, sudah tampak siswa suka melanggar aturan sekolah, siswa kurang dalam motivasi belajar, siswa suka tidur ketika guru menerangkan karena mayoritas disini adalah anak asrama, tidak bisa mengontrol emosi. Selain itu hal yang sering terlihat dari kami guru BK menurut beliau adalah siswa sering terlambat ketika datang ke sekolah dan suka melanggar aturan sekolah sehingga ketika ditegur anak yang kecerdasan emosinya rendah akan sulit mengontrol emosi. Faktor yang sering dijumpai oleh pihak sekolah siswa tidak suka dengan gurunya dan tidak suka dengan mata pelajarannya sehingga anak suka pergi kekantin.

Karena permasalahan tersebut pihak sekolah khususnya guru BK menindak lanjuti permasalahan tersebut, yakni dengan melakukan panggilan kepada siswa untuk diberikan teguran, jika masalah tersebut terulang kembali guru BK akan tetap menegurnya, akan tetapi jika siswa sudah melakukan pelanggaran sebanyak 3 kali maka guru BK akan memberikan hukuman yang berupa pemanggilan kepada orang tua siswa. Menurut bapak Yazid, permasalahan tentang kecerdasan emosional yang rendah terkait siswa sulit mengontrol emosinya perlu diatasi dengan baik karena akan berdampak pada siswa serta kegiatan didalam kelas, lingkungan sekolah maupun lingkungan asramanya. Dampak negatif yang dialami siswa akibat permasalahan tersebut, seperti: ketika tidak terima dengan pendapat orang lain akan marah-marah, tidak fokus ketika belajar dan membuat

prestasi menurun. Selain itu dapat menyebabkan siswa tidak disenangi oleh teman-temannya serta akan sulit bergaul dengan orang lain. Jadi permasalahan kecerdasan emosional ini sangat berdampak bagi siswa bukan dibidang belajar saja tetapi juga aspek psikologi dan lingkungan sosialnya.

Dari permasalahan tersebut jelas perilaku kecerdasan emosional tidak dapat dibiarkan begitu saja karena menghambat siswa dalam belajar serta menghambat aspek psikologi dan lingkungan sosialnya. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah peneliti paparkan diatas, maka peneliti mencoba untuk menawarkan metode alternatif agar dapat mengurangi kecerdasan emosional pada siswa. Untuk mengurangi kecerdasan emosional pada siswa peneliti menggunakan konseling individu dengan pendekatan *client centered* teknik *self understanding* (pemahaman diri) untuk meningkatkan kecerdasan emosional di MA Plus KedungSantren. Dengan metode tersebut diharapkan siswa dan siswi dapat memiliki tanggung jawab terhadap emosionalnya yang bermanfaat bagi kehidupan selanjutnya. Melalui konseling individu siswa nantinya akan dapat memecahkan masalah yang dihadapi, adanya kegiatan ini diharapkan setiap individu memiliki ide, gagasan, pengetahuan, serta pengalamannya untuk dapat menyelesaikan masalah pribadi yang dihadapinya.

Menurut Willis S. Sofyan (2007:18) Konseling individual interaksi antara individu yang sedang mengalami kesulitan dengan adanya seorang profesional yang bertugas memberi dukungan untuk mengatasi masalah tersebut. Sejalan dengan pernyataan Menurut Gibson&Mitchel (2011), konseling individu adalah pertemuan langsung antara siswa dengan koselor untuk membahas dan mencari solusi atas masalah yang dihadapi. Dalam sesi konseling, individu dapat menggali lebih dalam tentang diri mereka tanpa rasa takut dihakimi (Komalasari, et., al., 2018, p. 10).

Menurut (Juli Andriyani,2018) Konseling individual adalah upaya untuk membantu individu mencapai pemahaman diri yang lebih baik dan mempersiapkan diri menghadapi masa depan. Proses konseling indiidu merupakan relasi terapeutik yang difokuskan pada pemulihan kesehatan mental koseli melalui intervensi yang berorientasi pada pertumbuhan pribadi dan sosial. Layanan konseling individu adalah kesempatan bagi siswa untuk bertemu langsung dengan

guru BK dan membahas masalah-masalah yang mereka hadapi (Sayyidah&Tita, 2021). Tugas guru BK dalam konseling untuk mendorong memunculkan kemampuan konseli, sehingga dapat berkompeten dan menjadi pribadi yang mandiri.

Salah satu pendekatan yang ada dalam proses konseling yaitu *client centered*, pendekatan ini merupakan pendekatan humanistik. Roger dalam (Yulia,2019) menyatakan bahwa *client centered* merupakan pendekatan di mana klien sendiri yang mencari solusi atas masalahnya, dengan konselor hanya berperan sebagai pendengar. Menurut Prayitno dalam (Akhmad,2022) terapi *client centered* berpusat pada klien dengan memberikan ruang bagi individu untuk berbagi segala pikiran dan perasaan tanpa rasa takut. Menurut Roger (dalam Juntika, 2006:21) “konseling berpusat pada klien berfokus pada membantu klien untuk lebih memahami konsep dirinya, mengatasi hambatan dalam pertumbuhannya, dan mencapai potensi maksimalnya”.

Salah satu teknik yang ada di dalam pendekatan *client centered* yaitu teknik *self understanding* (Pemahaman diri) yang diprakasai oleh Santrock untuk membantu siswa dalam memahami tentang dirinya sendiri. Teknik *self understanding* ini dapat diterapkan untuk membantu individu dalam meningkatkan kecerdasan emosional mereka. Teknik ini melibatkan proses introspeksi dan refleksi diri yang mendalam, dimana individu diajak untuk mengenali dan memahami emosi mereka,pola pikir,dan reaksi mereka terhadap berbagai situasi (Ciarrochi,Forgas,&Mayer,2017). Dengan memahami diri sendiri dengan baik, individu dapat mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola emosi mereka dengan lebih efektif.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Permatawati,dkk (2023). Dalam penelitiannya “Pendekatan Teknik Client Centered Untuk Meningkatkan Pemahaman Identitas Diri Pada Waria”. Hasil analisis menunjukkan bahwa konselor telah mampu merefleksikan ekspresi perasaan yang klien sampaikan, sehingga konselor dapat mengetahui tingkat pemahaman identitas diri yang mereka miliki. Penelitian juga dilakukan oleh Damayanthi,dkk.“ Penerapan Konseling *Client Centerd* Dengan Teknik *Self Understanding* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas VIII B2 SMPN 2 SAWAN”

dapat disimpulkan bahwa konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* untuk meningkatkan kemandiri belajar siswa terbukti terjadi peningkatan kemandirian belajar dengan skor 17,39% - 25,92%, dengan rata-rata presentasi meningkat 21,83%. Penelitian ini sejalan dan mempertegas penelitian terdahulu yang menyatakan konseling individu dengan pendekatan *client centered* teknik *self understanding* bisa digunakan untuk meningkatkan kecerdasan emosional, seperti: mengelola emosi, empati, dan membina hubungan baik dengan orang lain. Fenomena tersebut dapat dipahami bahwa perilaku kecerdasan emosional ini berdampak negatif bagi diri sendiri serta orang lain, sehingga hal tersebut yang membuat peneliti tertarik untuk membuat judul skripsi, **“Penerapan Teknik Self Understanding Dengan Konseling Individu Berbasis Client Centered Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Di MA plus KedungSantren Bojonegoro”**.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana cara menerapkan teknik *self understanding* dengan konseling individu berbasis *client centered* untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa ?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan teknik *self understanding* dengan konseling individu berbasis *client centered* untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan penerapan teknik *self understanding* dengan konseling individu berbasis *client centered* untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu bisa memberi informasi kepada konselor dalam layanan konseling

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Siswa

Peserta didik memperoleh pemahaman mendalam mengenai kecerdasan emosional dan pengalaman dalam konseling individu dengan teknik *self understanding* berbasis *client centered*

1.4.2.2 Bagi Guru

Penelitian ini sebagai bahan referensi bagi guru BK dalam memberikan layanan konseling individu dengan teknik *self understanding* berbasis *client centered* untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa.

1.4.2.3 .Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai kualitas proses pembelajaran yang berlangsung disekolah.

1.5 Asumsi

Penelitian ini dilakukan dengan berpijak pada asumsi-asumsi sebagai berikut:

1. Setiap siswa mampu mengontrol emosi diri sendiri, supaya dapat melaksanakan kehidupannya.
2. Setiap siswa memiliki keberanian dan tanggung jawab serta memikul segala resiko yang ada, sesuai dengan apa yang sudah dilakukan secara nyata.
3. Peningkatan kecerdasan emosional dapat dilatihkan dengan menggunakan strategi-strategi tertentu.

UNUGIRI