

# **PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK LATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL SISWA KELAS VII B SMP NEGERI 3 SINGARAJA**

Ni Md Ayu Pitasari<sup>1</sup>, Gd Sedanayasa<sup>2</sup>, Tjok Rai Partadjaja<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Jurusan Bimbingan Konseling, FIP  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Singaraja, Indonesia

e\_mail :( [pita\\_adta@yahoo.co.id](mailto:pita_adta@yahoo.co.id), [gede\\_sedanayasa@yahoo.com](mailto:gede_sedanayasa@yahoo.com),  
[tjokrai\\_partadjaya@yahoo.co.id](mailto:tjokrai_partadjaya@yahoo.co.id) )

## **ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kecerdasan emosional siswa kelas VII B SMP Negeri 3 Singaraja setelah diberikan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif. Penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling . 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.

Kata kunci: konseling behavioral, latihan asertif, kecerdasan emosional

## **ABSTRACT**

The purpose of this study was to determine the increase in emotional intelligence VII B grade students of SMP Negeri 3 Singaraja after a given behavioral counseling with assertive training techniques. This research is action research guidance and counseling. This study was conducted in two cycles, with the involvement of students of class VII B SMP Negeri 3 Singaraja, amounting to 8 people as research subjects. To-8 students were given treatment with behavioral counseling through assertive training techniques are implemented in a counseling group. In the first cycle, an increase in the percentage of students' emotional intelligence of the average percentage of initial 53.55% increase to 59.9%. The percentage increase is 11.8%, but only 4 students were able to reach the criterion of 55%, while 4 students have reached mastery criteria that must be followed in the second cycle. In the second cycle increasing students' emotional intelligence of the average percentage of first cycle 59.9% to 68.5% and the percentage is 15.1% peningkatannya so that all students can achieve over 55% criteria. This means an increase in emotional intelligence of students, the increase comes from changes in behavior that indicated that students were able to control emotions, able to establish relationships with friends, and have responsibility for a given task. So it can be concluded that the application of behavioral counseling with assertive training techniques can improve the emotional intelligence of students.

Keywords: behavioral counseling, assertiveness training, emotional intelligence

## PENDAHULUAN

Di Era globalisasi sekarang ini pemerintah mengupayakan untuk meningkatkan kualitas pendidikan guna menghasilkan manusia yang berkualitas yang seiring dengan perkembangan jaman. Salah satu hal yang penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan adalah faktor manusia. Faktor manusia merupakan faktor yang sangat penting dalam membentuk manusia yang berkualitas sehingga menumbuhkan SDM yang optimal. Pengembangan SDM yang optimal dapat melalui pengembangan dalam bidang pendidikan. Sehingga pendidikan yang diberikan lebih ditekankan dalam aspek bidang intelektual. Selain bidang intelektual, ada juga yang tidak kalah penting yang harus ditingkatkan maupun dikembangkan dalam pendidikan yakni kecerdasan emosional yang saat ini memegang peranan penting dalam dunia pendidikan.

Hampir semua orang tua di Indonesia mengharapkan anaknya pandai di sekolah. Mereka yang mampu, menginginkan anaknya menjadi sarjana. Seakan-akan dengan modal kepandaian, seseorang dijamin akan berhasil dalam kehidupannya. Kepandaian sering diartikan dengan angka raport yang tinggi apalagi kalau bisa masuk "*rangking*" sepuluh besar. Akan tetapi, baik buruknya angka raport tidak selalu disebabkan oleh kepandaian (dalam bahasa psikologis dinamakan intelegensi), karena hal tersebut tergantung juga pada berbagai faktor lain, seperti para guru mengajar, lingkungan sekolah, hasrat belajar anak, kreativitas, dan lain-lain. Bahkan, dalam bidang-bidang lain di luar sekolah pun prestasi seseorang selalu merupakan hasil perpaduan antara berbagai faktor, termasuk intelegensi, Sarwono (2005:76).

*Intelligence Quotient* (IQ) merupakan salah satu indikator utama kesuksesan. Sekarang, IQ ternyata tidak bisa dijadikan sebagai jaminan seratus persen dalam menentukan kesuksesan hidup seseorang. Orang-orang yang kecerdasannya sedang-sedang saja sering kali mampu mencapai kesuksesan yang luar biasa. Bagi mereka yang kecerdasannya (IQ) tinggi, kecerdasan emosional (EQ) adalah suatu asset yang sangat berharga. Bila

seseorang EQ-nya rendah, maka dia kurang bisa mencapai kesuksesan pribadi. Bila kita hanya menggunakan pikiran rasional sewaktu menghadapi tantangan-tantangan, kita cenderung bersikap analitis dan lupa mempertimbangkan perasaan-perasaan orang lain.

Kenyataannya, dalam proses belajar mengajar di sekolah sering ditemukan siswa yang tidak dapat meraih prestasi belajar yang setara dengan kemampuan inteligensinya. Ada siswa yang mempunyai kemampuan inteligensi tinggi tetapi memperoleh prestasi belajar yang relatif rendah, namun ada siswa yang walaupun kemampuan inteligensinya relatif rendah, dapat meraih prestasi belajar yang relatif tinggi, selain itu banyak siswa yang tidak dapat mengontrol emosi, berkelahi karena hal yang kecil dan tidak memiliki kepedulian terhadap temanya. Itu sebabnya taraf inteligensi bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan seseorang, karena ada faktor lain yang mempengaruhi.

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, mengatur suasana hati (mood), berempati serta kemampuan bekerja sama.

Dalam proses belajar siswa, kedua inteligensi itu sangat diperlukan. IQ tidak dapat berfungsi dengan baik tanpa partisipasi penghayatan emosional terhadap mata pelajaran yang disampaikan di sekolah. Namun biasanya kedua inteligensi itu saling melengkapi. Keseimbangan antara IQ dan EQ merupakan kunci keberhasilan belajar siswa di sekolah (Goleman, 2002). Pendidikan di sekolah bukan hanya perlu mengembangkan *rational intelligence* yaitu model pemahaman yang lazimnya dipahami siswa saja, melainkan juga perlu mengembangkan *emotional intelligence* siswa.

Setiap siswa selain harus mengembangkan kecerdasan intelektual

juga harus mengembangkan kecerdasan emosional mereka karena kecerdasan emosional menentukan keberhasilan individu dalam prestasi belajar agar tujuan pendidikan bisa tercapai. Upaya untuk meningkatkan kecerdasan emosional dapat dilakukan dengan berbagai cara. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan konseling Behavioral dengan teknik latihan asertif.

Berdasarkan hal tersebut, maka dilakukan penelitian yang berjudul "penerapan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa kelas VII B SMP Negeri 3 Singaraja". Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan Kecerdasan Emosional siswa setelah mendapat layanan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif.

#### KONSELING BEHAVIORAL

Menurut Krumboltz & Thorsen (dalam Herbert, 1979:220) "*Behavioral counseling is a process of helping people to learn how to solve certain interpersonal, emotional, and decision problems.* Artinya Konseling behavioral adalah proses membantu orang untuk belajar bagaimana memecahkan suatu masalah tertentu baik itu masalah interpersonal, emosional, dan masalah keputusan".

Selanjutnya Corey (2003:198) mengemukakan Behaviorisme adalah "suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalil dasarnya adalah bahwa tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyingkapkan hukum-hukum yang mengendalikan tingkah laku. Behaviorisme ditandai oleh sikap membatasi metode-metode dan prosedur-prosedur pada data yang dapat diamati".

Menurut Thorsen (dalam Herbert, 1979:220) "*within the behavioral approach, counseling is viewed as the systematic use of a variety of procedures by a counselor and client to effect changes that are relevant to mutually established goals that are based on achieving a resolution of the client's concerns.* Artinya dalam pendekatan behavioral, konseling dipandang sebagai penggunaan sistematis

berbagai prosedur oleh seorang konselor dan klien untuk mencapai perubahan yang relevan dengan tujuan yang didasarkan pada pencapaian solusi dari masalah klien".

Selanjutnya, Menurut Winkel. dkk., (2004:420) konseling behavioristik berpangkal pada beberapa keyakinan tentang martabat manusia, yang sebagian bersifat falsafah dan sebagian lagi bercorak psikologis yaitu, Manusia pada dasarnya tidak berakhlak baik atau buruk, bagus atau jelek. Manusia memiliki potensi untuk bertingkah laku baik atau buruk, tepat atau salah. Berdasarkan bekal keturunan atau bawaan dan bakat interaksi antara bekal keturunan dan lingkungan, terbentuk aneka pola bertingkah laku yang menjadi suatu ciri khas pada keperibadiannya, Manusia mampu untuk berefleksi atas tingkah lakunya sendiri, menangkap apa yang dilakukannya, dan mengatur serta mengontrol prilakunya sendiri, Manusia mampu untuk memperoleh dan membentuk sendiri pola tingkah laku yang baru melalui suatu proses belajar, pola itu dapat pula diganti melalui usaha belajar yang baru, Manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain dan dirinya pun dipengaruhi oleh perilaku orang lain.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral adalah salah satu teknik konseling yang menekankan pada proses pembelajaran yang digunakan oleh seorang konselor kepada klien untuk mencari solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh klien.

#### LATIHAN ASERTIF

Menurut Corey (2003: 197) Perilaku asertif adalah "ekspresi langsung, jujur dan pada tempatnya dari pikiran, perasaan, kebutuhan, atau hak-hak seseorang tanpa kecemasan yang beralasan. Langsung artinya perasaan tersebut dapat dinyatakan tanpa berbelit-belit dan dapat terfokus dengan benar. Jujur berarti pernyataan dan gerak-geriknya sesuai dengan apa yang diarahkan. Sedangkan pada tempatnya berarti perilaku tersebut juga memperhitungkan hak-hak dan perasaan orang lain serta tidak mementingkan dirinya sendiri". Selanjutnya, Suranata (2010:52) berpendapat bahwa "latihan asertif

digunakan untuk melatih konseli yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya layak atau benar”.

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan latihan asertif adalah latihan keterampilan sosial agar seseorang mampu mengungkapkan ekspresi langsung, jujur dan pada tempatnya dari pikiran, perasaan, kebutuhan, atau hak-hak seseorang tanpa kecemasan yang beralasan.

Corey (2003:217) mengemukakan bahwa tujuan latihan asertif adalah sebagai berikut: Membantu orang-orang yang tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung, Membantu orang-orang yang menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya, Membantu orang-orang yang memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”, Membantu orang-orang yang mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respons-respons positif lainnya dan Membantu orang-orang yang merasa tidak punya banyak hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.

Prosedur dasar dalam pelatihan asertif menyerupai beberapa pendekatan perilaku dalam konseling. Prosedur-prosedur ini mengutamakan tujuan-tujuan spesifik dan kehati-hatian, sebagaimana diuraikan Osipow (dalam <http://misscounseling.blogspot.com/2011/03/teknik-konseling-asertiftraining.html>) adalah sebagai berikut: Menentukan kesulitan konseli dalam bersikap asertif (Dengan penggalian data terhadap klien, konselor mengerti dimana ketidaksertifan pada konselinya. Contoh: konseli tidak bisa menolak ajakan temannya untuk bermain voli setiap minggu pagi padahal ia lebih menyukai berenang, hal itu karena konseli sungkan, khawatir temannya marah atau sakit hati sehingga ia selalu menuruti ajakan temannya), Mengidentifikasi perilaku yang diinginkan oleh klien dan harapan-harapannya (Diungkapkan perilaku/sikap yang diinginkan konseli sehubungan dengan permasalahan yang dihadapi dan harapan-harapan yang diinginkannya), Menentukan perilaku akhir yang diperlukan dan yang tidak diperlukan (Konselor dapat menentukan perilaku yang harus dimiliki konseli untuk menyelesaikan masalahnya

dan juga mengenali perilaku-perilaku yang tidak diperlukan yang menjadi pendukung ketidaksertifannya), Membantu klien untuk membedakan perilaku yang dibutuhkan dan yang tidak dibutuhkan dalam rangka menyelesaikan masalahnya, (Setelah konselor menentukan perilaku yang dibutuhkan dan yang tidak dibutuhkan, kemudian ia menjelaskannya pada konseli tentang apa yang seharusnya dilakukan dan dihindari dalam rangka menyelesaikan permasalahannya dan memperkuat penjelasannya), Mengungkapkan ide-ide yang tidak rasional, sikap-sikap dan kesalahpahaman yang ada difikiran konseli (Konselor dapat mengungkap ide-ide konseli yang tidak rasional yang menjadi penyebab masalahnya, sikap-sikap dan kesalahpahaman yang mendukung timbulnya masalah tersebut), Menentukan respon-respon asertif/sikap yang diperlukan untuk menyelesaikan permasalahannya (melalui contoh-contoh), Mengadakan pelatihan perilaku asertif dan mengulang-ulangnya (Konselor memandu konseli untuk mempraktikkan perilaku asertif yang diperlukan, menurut contoh yang diberikan konselor sebelumnya), Melanjutkan latihan perilaku asertif, Memberikan tugas kepada konseli secara bertahap untuk melancarkan perilaku asertif yang dimaksud (Untuk kelancaran dan kesuksesan latihan, konselor memberikan tugas kepada konseli untuk berlatih sendiri di rumah ataupun di tempat-tempat lainnya), dan Memberikan penguatan terhadap tingkah laku yang diinginkan (Penguatan dibutuhkan untuk meyakinkan bahwa konseli harus dapat bersikap tegas terhadap permintaan orang lain padanya, sehingga orang lain tidak mengambil mafaat dari kita secara bebas. Selain itu yang lebih pokok adalah konseli dapat menerapkan apa yang telah dilatihnya dalam situasi yang nyata).

#### KECERDASAN EMOSIONAL

Menurut Syamsu Yusuf. Dkk (2005:240) kecerdasan emosional “merujuk kepada kemampuan-kemampuan memahami diri, mengelola emosi, memanfaatkan emosi secara produktif, empati dan membina hubungan”. Selanjutnya Goleman (2002:512) menyatakan, Kecerdasan emosional

adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensi (*to manage our emotional life with intelligence*), menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Menurut Solvey dan Mayer (dalam Shapiro 1997:8) kecerdasan emosional adalah "himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, memilah-milah semuanya, dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan"

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, memilah-milah semuanya, dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan untuk mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan.

Salovey (dalam Goleman 2004:58) menyebutkan bahwa dimensi kecerdasan emosional dapat dibagi menjadi lima bagian yaitu: Mengenali emosi diri. Kesadaran diri, mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Merupakan dasar kecerdasan emosional. Mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat, Mengelola emosi. Menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas adalah kecakapan yang berlangsung pada kesadaran diri. Menangani emosi kita sedemikian sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, mampu pulih kembali dari tekanan emosi, Memotivasi diri sendiri. Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan adalah hal yang sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri, dan untuk berkreasi, Mengenali emosi orang lain.

Empati, kemampuan yang juga bergantung pada kesadaran diri emosional, merupakan "keterampilan bergaul". Orang yang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau yang dikehendaki orang lain dan Membina hubungan. Seni membina hubungan, sebagian besar, merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain. Ini merupakan keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi. Orang-orang yang hebat dalam keterampilan ini akan sukses dalam bidang apa pun yang mengandalkan pergaulan yang mulus dengan orang lain.

Menurut Robbins (2001:190) langkah-langkah menguasai emosi dapat diuraikan sebagai berikut: Identifikasikan apa yang sesungguhnya anda rasakan (Sering kali orang terlalu terbebani sehingga tidak *tahu* sedang "*diserang*" semua perasaan dan emosi negatif. Ketimbang merasa terbebani, mundurlah beberapa saat dan tanyakan pada diri sendiri, "apakah yang sesungguhnya dirasakan saat ini?" jika pertama kali berpikir, "aku marah" mulailah menanyakan pada diri sendiri, "apakah benar-benar marah? Atau ada sesuatu yang lain? Mungkin apa yang sesungguhnya terasakan adalah *sakit hati*. Atau seperti terperosok pada sesuatu". Sadarilah bahwa perasaan sakit hati atau tersesat adalah tidak seintens perasaan marah. Hanya dibutuhkan sedikit waktu untuk mengidentifikasi apa yang sesungguhnya dirasakan, dan mulailah mempertanyakan emosi diri sendiri, dan anda akan mampu menurunkan intensitas emosional yang sedang dialami, hingga dapat menghadapi situasi dengan lebih cepat dan mudah), Hargai emosi, dan sadari dukungannya bagi anda (Jangan membuat emosi menjadi salah. Gagasannya adalah, merasa "salah" akan merusak komunikasi alami dengan diri sendiri maupun orang lain. Membuat emosi "salah" hanya akan menyebabkan mengurangi intensitas. Apapun yang diawali cenderung bertahan. Olah perasaan agar menghargai semua emosi, dan seperti bocah yang membutuhkan perhatian, anda akan segera menemukan emosi yang

“menenangkan”), Mengetahui pesan yang disampaikan emosi (Jika menempatkan diri pada pikiran yang benar-benar ingin mengetahui hikmah sesuatu, itu adalah interupsi cepat pola emosi dan memungkinkan anda mempelajari diri sendiri. Rasa ingin tahu membantu menguasai emosi, mengatasi tantangan, dan mencegah problem yang terjadi di masa depan), Percaya diri (Percayadirilah bahwa anda dapat menangani emosi dengan segera. Cara tercepat, tersederhana, dan terhandal dalam menangani emosi apa pun adalah dengan mengingat saat merasakan emosi yang sama dan menyadari diri telah berhasil menangani emosi sebelumnya), Anda dapat melakukan hari ini dan esok (Anda harus yakin dapat menangani emosi dengan mudah di masa depan dengan memiliki rencana hebat untuk melaksanakannya. Caranya, ingat yang pernah dilakukan, dan *latihan kembali*, kemudian tangani situasi sinyal tindakan yang akan dihindarkan di masa depan. Lihat, dengar dan rasakan saat menangani situasi secara mudah. Pengulangan dengan intensitas emosi akan menghasilkan kepastian sehingga anda dapat secara mudah menghadapi tantangan), dan Bergembiralah, dan ambil tindakan. (Bergembiralah karena anda dapat secara mudah menangani emosi, dan ambil tindakan saat itu juga untuk membuktikan pernah menanganinya. Jangan macet pada pembatasan emosi yang dihadapi. Ekspresikan diri pada apa yang telah dilatih ulang secara internal untuk menciptakan perubahan persepsi atau tindakan).

## METODE

Penelitian ini tergolong penelitian tindakan bimbingan dan konseling (*Action Research In Counseling*), yaitu suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif oleh perilaku tindakan, yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional dari tindakan-tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan itu, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek tersebut dilakukan, Stephenn Kemmis (dalam Sugiantari 2012:42).

Tujuan dari penelitian ini menurut McNiff (dalam Sugiantari 2012:42) adalah dasar utama bagi dilaksanakannya penelitian tindakan adalah untuk perbaikan. Secara umum bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah pada umumnya dan di dalam kelas pada khususnya yang bermuara pada peningkatan kecerdasan emosional siswa. Penelitian ini dilakukan pada suatu kelas yang mempunyai permasalahan. Tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah konseling dengan menerapkan konseling Behavioral dengan teknik latihan asertif.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian tindakan Bimbingan Konseling. Penelitian ini dirancang dalam 2 (dua) siklus. Setiap siklus dalam rencana ini terdiri dari enam tahapan kegiatan, yaitu : 1) Identifikasi, 2) Diagnosa, 3) Prognosa 4) Konseling/treatment 5) Follow up atau evaluasi, 6). Refleksi. Dari keenam tahap ini dilakukan pada siklus pertama, jika setelah melakukan kegiatan pada siklus pertama belum mencapai hasil yang sesuai maka dilanjutkan ke siklus ke dua dengan tahapan yang sama seperti di siklus pertama.

Penelitian tindakan dilakukan di SMP Negeri 3 Singaraja. Dengan subjek penelitian siswa kelas VII.B SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2012/2013. Alasan pengambilan subjek ini karena pada saat observasi yang dilakukan tepatnya pada saat jam pelajaran BK di kelas VII B terlihat bahwa ada beberapa siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah, ini terlihat dari beberapa siswa tersebut tidak serius dalam mengikuti pelajaran, tidak memiliki tanggung jawab terhadap tugas-tugas yang diberikan, berkelahi dengan teman, tidak mampu memahami perasaan teman, sering mengejek teman dan lain sebagainya. Dari hasil penyebaran kuesioner yang dilakukan yang diikuti oleh 30 siswa, didapatkan hasil 8 orang siswa memiliki kecerdasan emosional yang rendah karena skor yang diperoleh dibawah kriteria ketuntasan.

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang kecerdasan emosional dalam penelitian ini adalah melalui kuesioner.

Menurut Sugiono (2008: 194) kuesioner adalah “teknik pengumpulan data dengan memberikan dan menyebarkan daftar pertanyaan/ Pernyataan kepada responden dengan harapan, responden memberikan respon atas daftar pertanyaan/ pernyataan tersebut”. Sedangkan menurut Hadel (2006:75) angket/ kuesioner adalah “salah satu teknik pengumpulan data yang berbentuk kumpulan pertanyaan”.

Selanjutnya, menurut Burhan (2005:123) angket merupakan “serangkaian atau daftar pertanyaan yang disusun secara sistematis, kemudian dikirim untuk diisi oleh responden”. Sedangkan, menurut pendapat Margono (2005:167) kuesioner adalah “suatu alat pengumpul informasi dengan cara menyampaikan sejumlah pertanyaan tertulis untuk menjawab secara tertulis pula oleh responden”.

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa angket atau kuesioner adalah suatu alat pengumpul data yang berisi tentang pertanyaan ataupun pernyataan yang diisi oleh responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

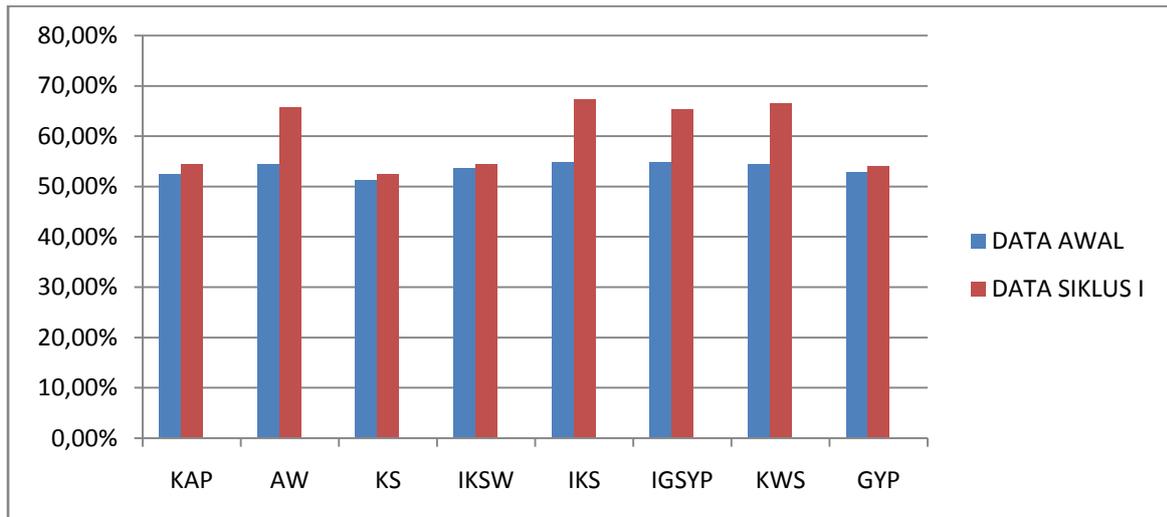
Dari data awal diperoleh 8 orang siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah. Ke 8 orang siswa tersebut diberikan perlakuan Siklus I dengan menerapkan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Hasil yang diperoleh yakni dari ke 8 subjek hanya 4 orang yang mampu mencapai kriteria ketuntasan di atas 55%, sedangkan 4 orang lagi belum mampu mencapai kriteria ketuntasan tersebut. Melihat hasil dari siklus I maka akan dilanjutkan memberikan perlakuan siklus II kepada 8 orang subjek tersebut tujuannya agar kecerdasan emosional seluruh subjek mengalami peningkatan lagi dan mencapai kriteria ketuntasan yang ditentukan. Dari hasil penelitian siklus II seluruh subjek sudah mampu meningkatkan kecerdasan emosional sehingga mencapai skor di atas 55%.

Pada siklus I diketahui bahwa rata-rata presentase awal 53.55% meningkat menjadi 59.9% persentase peningkatannya adalah 11.8%. Peningkatan kecerdasan emosional siswa pada siklus I dapat dilihat pada tabel 01 berikut.

**Tabel 01. Peningkatan Kecerdasan Emosional Siswa Siklus I**

No	Subjek	Pengamatan				Presentase peningkatan	Keterangan
		Awal		Siklus I			
		Skor	%	Skor	%	%	
1	KAP	131	52.4	136	54.4	3.82	Meningkat
2	AW	136	54.4	164	65.6	20.6	Meningkat
3	KS	128	51.2	131	52.4	2.34	Meningkat
4	IKSW	134	53.6	136	54.4	1.49	Meningkat
5	IKS	137	54.8	168	67.2	22.6	Meningkat
6	IGSYP	137	54.8	163	65.2	19	Meningkat
7	KWS	136	54.4	166	66.4	22.1	Meningkat
8	GYP	132	52.8	135	54	2.27	Meningkat
<b>Rata-rata</b>			53.55		59.95	11.8	

Berikut ini akan disajikan grafik peningkatan kecerdasan emosional siswa siklus I.



**Gambar 01. Grafik Presentase Perubahan Kecerdasan Emosional Siswa Siklus I**

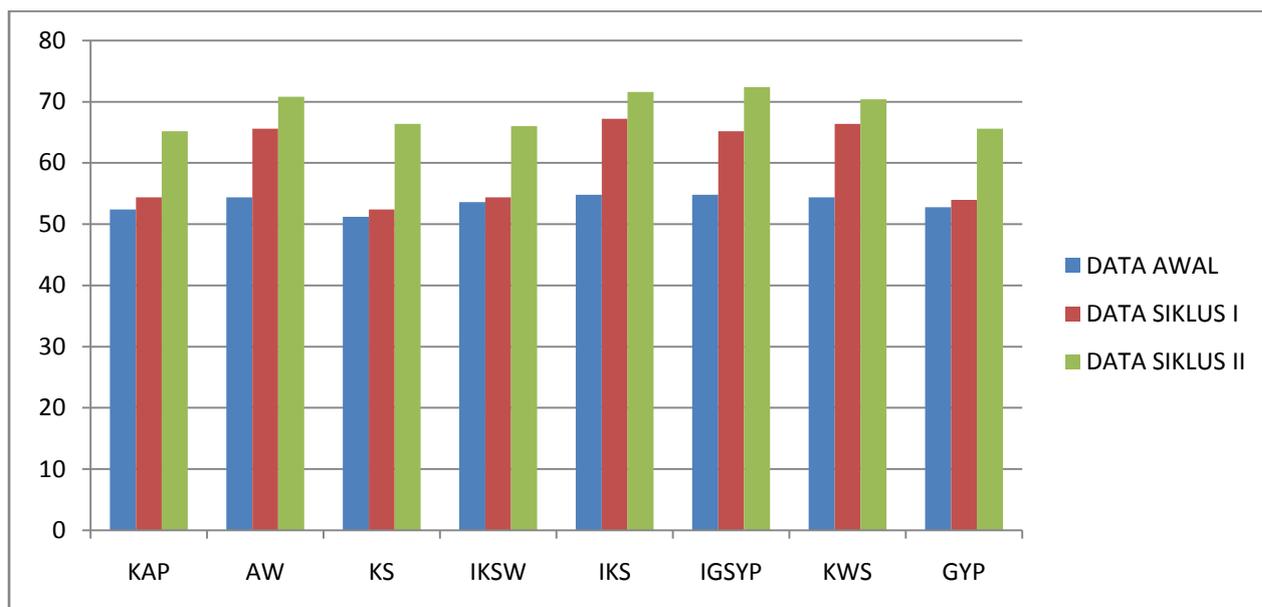
Sedangkan pada siklus II diketahui bahwa rata-rata presentase siklus I adalah 59.9% meningkat menjadi 68.5% dan persentase peningkatannya adalah 15.1%.

Peningkatan kecerdasan emosional siswa dapat dilihat pada tabel 01 berikut:

**Tabel 02. Peningkatan Skor Kecerdasan Emosional Siswa dari Skor Awal sampai Siklus II**

No	Subjek	Awal		Pengamatan Siklus I		Siklus II		Gain Score	Presentase peningkatan %	Ket
		Skor	%	Skor	%	Skor	%			
1	KAP	131	52.4	136	54.4	163	65.2	10.8	19.9	Meningkat
2	AW	136	54.4	164	65.6	177	70.8	5.2	7.93	Meningkat
3	KS	128	51.2	131	52.4	166	66.4	14	26.7	Meningkat
4	IKSW	134	53.6	136	54.4	165	66	11.6	21.3	Meningkat
5	IKS	137	54.8	168	67.2	179	71.6	4.4	6.55	Meningkat
6	IGSYP	137	54.8	163	65.2	181	72.4	7.2	11	Meningkat
7	KWS	136	54.4	166	66.4	176	70.4	4	6.02	Meningkat
8	GYP	132	52.8	135	54	164	65.6	11.6	21.5	Meningkat
<b>Rata-rata</b>			<b>53.55</b>		<b>59.9</b>		<b>68.5</b>		<b>15.1</b>	

Berikut ini akan disajikan grafik kecerdasan emosional siswa siklus II.



**Gambar 02. Grafik Presentase Perubahan Kecerdasan Emosional siswa Siklus II**

Peningkatan kecerdasan emosional siswa ini disebabkan karena adanya keseriusan, motivasi, rangsangan dan konsentrasi siswa dalam mengikuti konseling. Hal ini terlihat dari sikap dan perilaku siswa dalam mengikuti proses konseling.

Data tersebut menunjukkan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Seperti diketahui bahwa kecerdasan emosional adalah salah satu faktor penentu kesuksesan seseorang. Jika konseling behavioral dengan teknik latihan asertif diterapkan secara tepat dan baik untuk mengembangkan kecerdasan emosional siswa, akan nampak hasilnya dengan segera.

#### PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling behavioral dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa kelas VII B SMP Negeri 3 Singaraja, ini terbukti dari peningkatan persentase kecerdasan emosional siswa berdasarkan hasil penyebaran kuesioner kecerdasan emosional. Peningkatan kecerdasan emosional siswa dari skor awal 53.55% menjadi 59.9% pada siklus I dan dari 59.9%

menjadi 68.5% pada siklus II. Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan sebesar 11.8% dari kondisi awal ke siklus I dan 15.1% dari siklus I ke siklus II. Semakin baik penerapan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif yang diberikan untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa, maka semakin baik hasil yang didapat.

Dari simpulan di atas maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut: Kepada Sekolah, rendahnya kecerdasan emosional siswa kelas VII B SMP Negeri 3 Singaraja sebaiknya ditanggulangi, dengan cara menumbuhkan pemahaman tentang kecerdasan emosional dan memberikan perhatian khusus kepada siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah. Kepada wali kelas, senantiasa mengadakan kerja sama dengan guru BK dalam membantu masalah yang dihadapi oleh siswa dan membantu mencari solusi untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Kepada Guru pembimbing (BK), guru pembimbing mampu mencari alternatif atau strategi baru untuk menangani siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah. Kepada Siswa, sebagai individu yang belajar hendaknya mampu meningkatkan kecerdasan emosional sehingga prestasi belajar dapat meningkat dan meraih kesuksesan dalam hidup, dengan cara mengembangkan empati,

meningkatkan tanggung jawab, mengontrol emosi dan membina hubungan baik dengan individu lain. Kepada Mahasiswa BK, mengingat penelitian ini dilakukan dengan keterbatasan subjek, bagi mahasiswa BK yang mungkin tertarik dengan penelitian ini diharapkan bisa lebih mengembangkan kajian yang lebih luas dan mendalam terkait dengan masalah-masalah kecerdasan emosional.

#### DAFTAR RUJUKAN

Bungin, Burhan. 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : Kencana.

Corey, Gerald. (E. Koeswara Penerjemah) 1988. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung : PT. Refika Aditama.

Goleman, Daniel. 2004. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

Herbert M. Burks, Jr. Buford Stefflre.1979. *Theories Of Counseling*. America : Mc Graw-hil, Inc.

Margono. S. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Osipow. 2011. *Prosedur Latihan Asertif*. Diakses tanggal 16 januari 2013 dengan alamat : <http://misscounseling.blogspot.com/2011/03/tehnik-konseling-asertiftraining.html>

Sarwono, SarlitoWirawan. 2005. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

Shapiro, Lawrence E. 2003. *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.

Suranata. Kadek. 2010. *Panduan Praktik Wawancara Konseling*. Singaraja : Undiksa

Winkel & Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta : Media Abadi.