

Meningkatkan Kecerdasan Emosi Dengan Menggunakan Konseling *Client Centered*

Improving Emotional Intelligence by Using Client Centered Counseling

Tri Sutisna^{1*}, Yusmansyah², Redi Eka Andriyanto³

¹Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

Received: Februari, 2018

Accepted: Maret, 2018

Online Published: Maret, 2018

Abstract: *Improving Emotional Intelligence By Using Client Centered Counseling.* The problem of this research was the lowness of students's emotional intelligence. The purpose of this research was to know the improvement of the emotional intelligence by using client centered counseling in students of class XI Senior High School 3 Bandar Lampung in academic year 2017/2018. The method of this research was a quasi experiment with the pretest-posttest design. The subjects of this research were much as five students who have low emotional intelligence. The data collection technique was using emotional intelligence scale. The results of data was analyzed from pretest and posttest of emotional intelligence using Wilcoxon test. The results of statistics analyzed was showing that $Z_{count} = -2,023 < Z_{table} = 0,018$, $p = 0,043$; $p < 0,05$, so it can be concluded that H_0 was rejected and H_a was accepted. That meant the student's emotional intelligence can be improved with client centered counseling.

Keywords: guidance and counseling, emotional intelligence, client centered counseling

Abstrak: Meningkatkan Kecerdasan Emosi Dengan Menggunakan Konseling *Client Centered*. Masalah dalam penelitian ini kecerdasan emosi siswa rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kecerdasan emosi dengan menggunakan konseling *client centered* pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018. Metode penelitian ini bersifat eksperimen semu dengan *pretest-posttest design*. Sunjek penelitian sebanyak lima siswa yang memiliki kecerdasan emosi rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kecerdasan emosi. Hasil analisis data dari *pretest* dan *posttest* kecerdasan emosi menggunakan uji beda *Wilcoxon*. Hasil analisis statistik menunjukkan $Z_{hitung} = -2,023 < Z_{tabel} = 0,018$, $p = 0,043$; $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini artinya kecerdasan emsosi siswa dapat ditingkatkan dengan konseling *client centered*.

Kata kunci: bimbingan dan konseling, kecerdasan emosi, konseling *client centered*

PENDAHULUAN/INTRODUCTION

Pendidikan adalah suatu proses yang sadar bertujuan. Maksudnya tidak lain bahwa kegiatan belajar itu peristiwa yang terkait, terarah pada tujuan dan dilaksanakan untuk mencapai tujuan. Tujuan pendidikan dapat diartikan sebagai suatu usaha untuk memberikan rumusan hasil yang diharapkan dari siswa/subjek belajar, setelah menyelesaikan / memperoleh pengalaman belajar.

Hal ini sudah tentu peran guru sangat penting, bagaimana guru melakukan usaha-usaha untuk dapat menumbuhkan dan memberikan motivasi agar anak didiknya melakukan aktivitas belajar dengan baik. Berdasarkan hasil observasi awal, pada umumnya strategi yang diterapkan guru dalam meningkatkan kecerdasan emosi dilakukan dengan konseling.

Siswa perlu memahami dan memiliki kecerdasan emosi. Seperti yang dijelaskan oleh (Goleman, 2005) memaknai emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Lebih lanjut, mengatakan bahwa emosi merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. (Chaplin, 1989) mengatakan bahwa emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku. Membedakan emosi dengan perasaan, dan dia mendefinisikan perasaan (*feelings*) adalah pengalaman disadari yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun oleh bermacam-macam keadaan jasmaniah.

Berdasarkan hasil observasi awal (prapenelitian), khususnya kelas XI di SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 didapatkan informasi dari guru mengenai gambaran siswa yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah. Sesuai data yang didapatkan, dapat disimpulkan identifikasi perilaku dari sejumlah siswa yang memiliki kecerdasan emosinya yang rendah sebagai berikut: terdapat siswa yang tidak memberikan kesempatan siswa lain mengungkapkan pikiran, terdapat siswa yang suka membentak temannya ketika meminta tolong, ada siswa yang memukul temannya karna diolok-olok, terdapat siswa yang mengganggu temannya hingga menangis, ada siswa yang suka merusak barang milik temannya, terdapat siswa yang menunjukkan ekspresi acuh ketika temannya bahagia, terdapat siswa yang lebih memilih bermain *handphone* dan tidak menanggapi temannya ketika berbicara, terdapat siswa yang memaksakan pendapatnya ketika berdiskusi.

Faktor emosional juga menyebabkan kurangnya keinginan dalam belajar para siswa, diantaranya yaitu: kurangnya sifat ingin tahu dan ingin menyelidiki dunia yang lebih luas, kurangnya sifat yang kreatif pada orang yang belajar dan adanya keinginan untuk selalu maju, kurangnya keinginan untuk mendapatkan simpati dari orang tua, guru, dan teman – temannya, kurangnya keinginan untuk memperbaiki kegagalan yang lalu dengan usaha yang baru, baik dengan kompetisi, kurangnya keinginan untuk mendapatkan rasa aman bila menguasai belajar, adanya ganjaran atau hukuman sebagai akhir dari belajar.

Menurut (Adnyani, 2015:2) konseling *client centered* difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan siswa untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Pada dasarnya, siswa bisa dipercaya untuk

menemukan masalah-masalah yang penting yang berkaitan dengan keberadaan dirinya. Tujuannya adalah menjadikan siswa lebih terbuka kepada pengalaman, mengembangkan evaluasi internal, kesediaan untuk menjadi suatu proses dan dengan cara-cara lain bergerak menuju taraf-taraf yang lebih tinggi dari aktualisasi diri. Ketika siswa mampu mengemban tanggung jawab untuk dirinya sendiri berarti siswa juga sudah mampu untuk mengendalikan emosi mereka karena kecerdasan emosi menjadikan seseorang mampu berfikir lebih baik.

Menurut (Sari, 2016:5) kecerdasan emosional penting bagi kita terutama dalam mengembangkan kemampuan untuk memahami perasaan diri sendiri dan orang lain. Hal ini karena dengan memahami perasaan diri sendiri dan orang lain, kita dapat menempatkan dan mengatur perasaan kita dengan tepat dan dapat menjadi seorang pribadi yang dewasa dalam berfikir dan bertindak laku di lingkungan sosial. Sehingga untuk mengasah dan meningkatkan kecerdasan emosional, kita memerlukan bantuan orang lain, maka dari itu mengasah kecerdasan emosional sangat penting dalam hubungan dengan orang lain.

Menurut (Rogers, 1987) pada saat konseling *client centered* berjalan, klien akan mengeksplorasi ruang lingkup yang lebih luas dari prasaannya mereka mampu mengungkapkan permasalahannya kecerdasan emosi seperti rasa takut, kecemasan, rasa bersalah, rasa malu, kebencian, amarah dan emosi lain yang telah mereka perkirakan terlalu negatif untuk bisa diterima dan di sertakan dalam struktur pribadi mereka.

Menurut (Maslow, 1970) menyatakan bahwa konseling *client centered* dengan subyek aktualisasi diri dapat mengatasi permasalahannya kecerdasan

emosi sebagai berikut : kapasitas hadirnya ketidak pastian dalam hidup mereka, mau menerima dirinya sendiri dan orang lain, spontanitas dan kreatifitas, kebutuhan untuk tidak dicampuri orang lain, dan menyendiri, aotonomi kapasitas untuk menjalin hubungan antar pribadi yang mendalam dan akrab, kepedulian yang ikhlas pada orang lain, rasa humor, terarah dari dalam diri sendiri, dan sikap yang terbuka dan segar terhadap hidupnya.

Konseling *client-centered* atau konseling yang berpusat pada klien menekankan pada kecakapan klien untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalah dirinya. Konseling bertujuan untuk membantu klien agar dapat bergerak kearah keterbukaan, kepercayaan yang lebih besar pada dirinya, keinginan untuk menjadi pribadi yang baik dan dapat meningkatkan spontanitas hidup. Dengan adanya konseling dengan pendekatan *client-centered* ini diharapkan menjadi solusi dalam permasalahan kecerdasan emosi siswa. Karena didalam pendekatan ini terdapat pedoman dan arahan yang jelas baik bagi siswa maupun guru. Dengan demikian diharapkan akan tercapai proses pembelajaran yang efektif, meningkatkan kecerdasan emosi siswa yang juga berdampak pada peningkatan kecerdasan emosi siswa. Dengan perngertian bahwa kecerdasan emosi dapat meningkat dan diatasi apabila dilakukan dengan pendekatan *client-centered*.

Berdasarkan latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah kecerdasan emosi siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling *client-centered*?” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kecerdasan emosi siswa dengan menggunakan konseling individual *clien-centered*.

METODE PENELITIAN/ RESEARCH METHOD

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuasi eksperimen, maka penelitian ini merupakan penelitian terapan. Selain itu penelitian ini menggunakan desain *Pretest-Posttest Design*.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Bandar Lampung yang beralamat di Jalan Khairil Anwar No. 30, Bandar Lampung. Waktu pelaksanaan penelitian ini adalah tahun ajaran 2017/2018. Dalam penelitian ini yang dilihat dari kualifikasinya, maka penelitian ini merupakan penelitian terapan. Selain itu penelitian ini menggunakan desain tunggal. Ditemukan 5 orang siswa yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah, kemudian subjek penelitian menggunakan pendekatan konseling *client centered*.

Prosedur dalam penelitian ini adalah
 1) Melakukan *pretest* dengan menyebarkan skala kecerdasan emosi kepada 5 siswa yang akan di berikan konseling *client centered*;
 2) Memberikan perlakuan yaitu dengan memberikan layanan konseling individu teknik *client centered*;
 3) Memberikan *posttest* setelah pemberian perlakuan konseling *client centered*. *Posttest* ini juga dilakukan dengan skala kecerdasan emosi.

Jenis data penelitian ini adalah data ordinal data di kumpulkan dengan menggunakan instrumen skala. Alternatif jawaban berupa sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Tabel 1. Alternatif Jawaban Skala

Alternatif Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
--------------------	------------------	--------------------

Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak sesuai	2	3
Sangat tidak sesuai	1	4

Setelah dilakukan uji coba instrumen kepada 30 responden atau siswa, langkah selanjutnya adalah mencari instrumen yang valid dan tidak valid. Dari hasil uji validitas yang dilakukan terdapat butir aitem pernyataan yang tidak valid untuk skala kecerdasan emosi, yaitu nomor 14, 25, 26, 41 dan 48.

Uji validitas dilakukan dengan *Judgement expert*, para ahli yang dimintai pendapatnya adalah Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP unila. Kemudian hasil *judgement expert* dianalisis dengan rumus *Aiken's V*. dalm hal ini *judgement expert* dilakukan oleh para dosen bimbingan dan konseling Universitas Lampung.

Hasil perhitungan *Aiken's V* dari 50 pernyataan terdapat 45 pernyataan yang dinyatakan valid dengan hasil 0,66 dan sisanya 5 pernyataan yang tidak valid karena hasil perhitungan *Aiken's V* <0,66.

Berdasarkan kategori skor analisis statistik deskriptif di atas, maka diperoleh hasil analisis skor penilaian skala sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Kecerdasan Emosi

Interval	Kategori
130 - 172	Tinggi
44 - 129	Sedang
0 - 43	Rendah

Setelah dilakukan Uji reliabilitas untuk skala kecerdasan emosi, hasil reliabilitas yang di dapat adalah 0,977 yang berada pada kategori tinggi (Manase Malo, 1985;124).

Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu 1. Uji analisis deskriptif, untuk menentukan kategori skor analisis statistik deskriptif; 2. Uji *Wilcoxon*, untuk menguji *pretest* dan *posttest*. Penelitian ini akan menguji *Pretest* dan *Posttest*, maka statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *Pretest* dan *Posttest*. Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 17.

Hasil analisis statistik menunjukkan $Z_{hit} = -2,023 < Z_{tab} = 0,018$; $p = 0,043$; $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada perbedaan yang signifikan pada kecerdasan emosi siswa, sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan dengan konseling *client centered*.

HASIL DAN PEMBAHASAN / RESULT AND DISCUSSION

Pelaksanaan penelitian meningkatkan kecerdasan emosi dengan konseling *client centered* pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018. Diawali dengan memasukkan surat izin penelitian kepada pihak sekolah yang di setujui dengan pihak sekolah.

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari skala kecerdasan emosi. Berikut ini adalah tabel hasil sebelum pemberian konseling *client centered*.

Tabel 3. Hasil Sebelum Pemberian Konseling *Client Centered*.

No	Nama Siswa	Kelas	Skor	Kriteria
----	------------	-------	------	----------

1	ATA	XI 1	110	Rendah
2	MBP	XI 2	104	Rendah
3	FFP	XI 3	119	Rendah
4	BF	XI 4	108	Rendah
5	BS	XI 4	113	Rendah

Berdasarkan tabel 2 di atas, data yang diperoleh pada saat *pretest* dilakukan, disimpulkan bahwa 5 siswa tersebut memiliki kecerdasan emosi yang rendah. Peneliti akan memberikan konseling *client centered* kepada 5 orang siswa sebagai subyek penelitian. Pada awalnya peneliti mengadakan pertemuan dengan 5 orang siswa tersebut, kemudian menjelaskan tata cara pelaksanaan konseling *client centered*, serta membuat kesepakatan untuk melakukan konseling dan menetapkan hari maupun waktu pelaksanaan konseling kepada 5 siswa tersebut.

Penelitian dimulai sejak tanggal 31 Juli 2017 sampai dengan 28 Agustus 2017. Adapun individu yang menjadi subyek penelitian berjumlah 5 siswa. Hasil pemberian *client centered* di evaluasi dengan cara melakukan *posttest*.

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari hasil skala. Berikut ini adalah data hasil skala kecerdasan emosi siswa setelah perlakuan atau setelah pemberian konseling *client centered*.

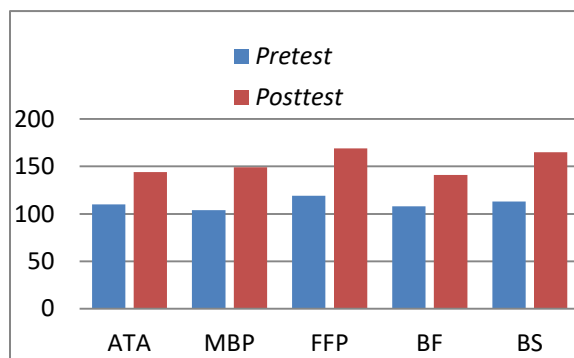
Tabel 4. Data Hasil Kecerdasan Emosi Siswa Sebelum dan Setelah Kegiatan Konseling *Client Centered*

N o	Subye k	<i>Pre test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Gain Skor</i>	<i>Prese ntase</i>
1	ATA	110	144	34	31%

2	MBP	104	149	45	43%
3	FFP	119	167	48	40%
4	BF	108	141	33	30%
5	BS	113	165	52	46%
Rata-rata dengan N = 5		$\sum = 554$ $X = 110,8$	$\sum = 766$ $X = 153,2$	$\sum = 212$ $X = 42,4$	$X = 38\%$

Dari tabel 3 dijelaskan hasil *pretest* terhadap 5 subyek penelitian sebelum pemberian konseling *client centered* diperoleh nilai rata-rata skor kecerdasan emosi siswa sebesar 110,8. Setelah dilakukan konseling *client centered*, hasil *posttest* diperoleh nilai rata-rata menjadi 153,2. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor kecerdasan emosi siswa sebelum dan sesudah pemberian adalah 42,4. Berikut grafik peningkatan kecerdasan emosi siswa.

Gambar 1 Grafik Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa



Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosi dapat ditingkatkan menggunakan konseling *client centered* pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018. Untuk mengetahui bagaimana peningkatan kecerdasan emosi siswa setelah diberi pendekatan *client centered* dan mengetahui perbedaan skor kecerdasan emosi sebelum

diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan serta untuk membuktikan hipotesis H_a atau H_o yang terbukti dalam penelitian ini, maka digunakan rumus analisis data uji *Wilcoxon*.

Pengujian hipotesis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* (menggunakan penghitungan komputerisasi dengan program SPSS 17). Hasil analisis data dari *pretest* dan *posttest* kecerdasan emosi menggunakan uji beda *Wilcoxon*, Hasil statistik menunjukkan $Z_{hit} = -2,023 < Z_{tab} = 0,018$; $p = 0,018$; $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_o ditolak dan H_a diterima. Artinya ada perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* skala kecerdasan emosi, artinya terdapat peningkatan signifikan antara skor kecerdasan emosi siswa sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan dengan konseling *client centered* kepada subjek penelitian.

Berikut ini data subjek penelitian dalam mengikuti kegiatan konseling.

1. Subjek ATA

Sebelum ATA mengikuti konseling *client centered*, ATA memiliki kecerdasan emosi rendah hal ini diketahui pada pengisian skala kecerdasan emosi ia mendapat skor dalam kategori rendah. Berikut hasil pengisian skala ATA kecerdasan emosi pada saat sebelum dilakukan konseling dan sesudah dilakukan konseling.

Setelah pemberian perlakuan layanan konseling individu ATA menjadi tidak emosional, lebih mengutamakan rasio dari pada emosi, dapat memotivasi dirinya sendiri, dan lebih penting dapat

memecahkan solusi dalam keadaan yang darurat dengan itu ATA merasa lebih baik dengan penguasaan emosi yang di ungkapkan secara baik.

Pada saat pertemuan pertama penjarangan subjek diperoleh hasil skala kecerdasan emosi ATA yaitu 110 dengan kategori rendah, kemudian peneliti melakukan konseling *client centered* dalam meningkatkan kecerdasan emosi siswa dan dalam akhir pertemuan peneliti memberikan skala kecerdasan emosi, dari akhir pertemuan terjadi peningkatan skor, pada pertemuan terakhir skor yang diperoleh ATA adalah 144 dengan kategori sedang.

2. Subjek MBP

Sebelum MBP mengikuti konseling *client centered*, MBP memiliki kecerdasan emosi rendah hal ini diketahui pada pengisian skala kecerdasan emosi ia mendapat skor dalam kategori rendah. Berikut hasil pengisian skala MBP kecerdasan emosi pada saat sebelum dilakukan konseling dan sesudah dilakukan konseling.

Setelah pemberian perlakuan layanan konseling individu MBP menjadi mudah bergaul, tidak mudah takut, bersikap tegas, berkemampuan besar untuk melibatkan diri dengan orang lain, tidak emosional, dapat memotivasi dirinya sendiri, dengan itu MBP merasa lebih baik bisa percaya diri dan menjadi mudah bergaul dengan temannya di sekolah.

Pada saat pertemuan pertama penjarangan subjek diperoleh hasil skala kecerdasan emosi yaitu 104 dengan kategori rendah, kemudian peneliti melakukan konseling *client centered* dalam meningkatkan kecerdasan emosi siswa dan dalam akhir pertemuan peneliti memberikan skala kecerdasan emosi, dari akhir pertemuan terjadi peningkatan skor, pada

pertemuan terakhir skor yang diperoleh MBP adalah 149 dengan kategori sedang.

3. Subjek FFP

Sebelum FFP mengikuti konseling *client centered*, FFP memiliki kecerdasan emosi rendah hal ini diketahui pada pengisian skala kecerdasan emosi ia mendapat skor dalam kategori rendah. Berikut hasil pengisian skala FFP kecerdasan emosi pada saat sebelum dilakukan konseling dan sesudah dilakukan konseling.

Setelah pemberian perlakuan layanan konseling individu FFP menjadi mudah bergaul, tidak memaksakan pendapatnya, bersikap tegas, berkemampuan besar untuk melibatkan diri dengan orang lain, tidak emosional, lebih mengutamakan rasio dari pada emosi, dapat memotivasi dirinya sendiri, dan lebih penting dapat memecahkan solusi dalam keadaan yang darurat, dengan itu FFP merasa lebih baik dan lebih bisa menerima pendapat teman dan tidak memaksakan pendapatnya pada saat diskusi dalam kelas.

Pada saat pertemuan pertama penjarangan subjek diperoleh hasil skala kecerdasan emosi yaitu 119 dengan kategori rendah, kemudian peneliti melakukan konseling *client centered* dalam meningkatkan kecerdasan emosi siswa dan dalam akhir pertemuan peneliti memberikan skala kecerdasan emosi, dari akhir pertemuan terjadi peningkatan skor, pada pertemuan terakhir skor yang diperoleh FFP adalah 167 dengan kategori sedang.

4. Subjek BF

Sebelum BF mengikuti konseling *client centered*, BF memiliki kecerdasan emosi rendah hal ini diketahui pada pengisian skala kecerdasan emosi ia mendapat skor dalam kategori rendah.

Berikut hasil pengisian skala BF kecerdasan emosi pada saat sebelum dilakukan konseling dan sesudah dilakukan konseling.

Setelah pemberian perlakuan layanan konseling individu BF menjadi mudah bergaul, dapat memberikan kesempatan berpendapat, bersikap tegas, berkemampuan besar untuk melibatkan diri dengan orang lain, konsisten, lebih mengutamakan rasio dari pada emosi, dapat memotivasi dirinya sendiri, dengan itu BF menjadi lebih baik karena BF sekarang tidak di jauhi oleh teman nya lagi dan BF juga dapat memberikan kesempatan berpendapat dengan temannya.

Pada saat pertemuan pertama penjarangan subjek diperoleh hasil skala kecerdasan emosi yaitu 108 dengan kategori rendah, kemudian peneliti melakukan konseling *client centered* dalam meningkatkan kecerdasan emosi siswa dan dalam akhir pertemuan peneliti memberikan skala kecerdasan emosi, dari akhir pertemuan terjadi peningkatan skor, pada pertemuan terakhir skor yang diperoleh BF adalah 141 dengan kategori sedang.

5. Subjek BS

Sebelum BS mengikuti konseling *client centered*, BS memiliki kecerdasan emosi rendah hal ini diketahui pada pengisian skala kecerdasan emosi ia mendapat skor dalam kategori rendah. Berikut hasil pengisian skala BS kecerdasan emosi pada saat sebelum dilakukan konseling dan sesudah dilakukan konseling.

Setelah pemberian perlakuan layanan konseling individu BS menjadi mudah bergaul, tidak mudah membentak terhadap temanya, bersikap lebih baik, berkemampuan besar untuk melibatkan diri dengan orang lain, tidak emosional, lebih mengutamakan rasio dari pada emosi, dapat memotivasi dirinya sendiri, dan lebih

penting dapat memecahkan solusi dalam keadaan yang darurat, dengan itu BS menjadi lebih baik karena BS tidak di jauhi teman nya dan BS juga tidak membentak lagi saat meminta tolong dengan temannya dan keluarganya.

Pada saat pertemuan pertama penjarangan subjek diperoleh hasil skala kecerdasan emosi yaitu 113 dengan kategori rendah, kemudian peneliti melakukan konseling *client centered* dalam meningkatkan kecerdasan emosi siswa dan dalam akhir pertemuan peneliti memberikan skala kecerdasan emosi, dari akhir pertemuan terjadi peningkatan skor, pada pertemuan terakhir skor yang diperoleh BS adalah 165 dengan kategori sedang.

Kecerdasan emosi sangatlah diperlukan bagi setiap individu dalam kehidupan. Perubahan pada konsep berfikir dari kelima subjek terjadi karena mereka sudah menyadari bahwa jika memiliki kecerdasan emosi rendah maka mereka akan mengalami banyak hambatan dan kesulitan dalam belajar ataupun dalam lingkungan sosial mereka, seperti menjadi minder, tidak percaya diri, pasif dalam belajar, rendah diri, pesimis, mudah tersinggung, tidak mengetahui kelebihan yang dimiliki, dan sulit untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya dan pada akhirnya akan memberikan dampak buruk diri mereka sendiri.

Menurut (Eliasa, 2011:5) bahwa keadaan yang menyenangkan yang dialami satu sama lain akan membantu (dalam hal ini konseli) untuk membangun secara psikis, kognitif, emosi dan proses sosial dalam dirinya.

Mereka menyadari bahwa kecerdasan emosi sangat penting untuk dimiliki, kelima subjek mulai termotivasi untuk mengatasi masalah berkaitan dengan kecerdasan emosi yang mereka alami, dan

mereka juga sangat termotivasi untuk bisa meningkatkan kecerdasan emosi pada diri mereka. Motivasi yang kuat pada kelima subjek sangat terlihat saat mereka mengikuti kegiatan layanan konseling individu dengan pendekatan *client centered*.

Menurut (Laksari, 2017:2) dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa layanan yang dapat diberikan seorang guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa agar dapat menyelesaikan masalah, dan salah satu layanan yang diberikan oleh penelitian adalah layanan konseling perorangan dengan menggunakan konseling *client centered*.

Kelima subjek aktif dan bersemangat mengikuti setiap kegiatan yang dilakukan pada setiap pertemuan konseling individu dengan pendekatan *client centered* yang dilakukan selama 4-7 kali pertemuan, dan pada setiap pertemuannya mereka semakin termotivasi untuk meningkatkan kecerdasan emosi mereka. Setelah mengikuti kegiatan layanan konseling individu dengan pendekatan *client centered*, kecerdasan emosi siswa mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan sebelum mereka diberikan layanan konseling individu pendekatan *client centered*.

Kecerdasan emosi yang dimiliki individu akan membentuk watak dan prilaku yang positif pada individu tersebut, sedangkan individu yang memiliki kecerdasan emosi rendah akan berdampak buruk atau negatif pada prilaku individu. Kecerdasan emosi memiliki peranan penting dalam mem-pertahankan dan menentukan harapan individu, me-nyeimbangkan perasaan dan persepsi yang bertentangan. Individu akan melakukan emosi sesuai kecerdasan emosi. Jika kecerdasan emosi yang dimiliki oleh seseorang negatif maka ia akan berperilaku negatif, dan jika seseorang

kecerdasan emosi maka akan beremosi positif.

Pada penelitian ini ditemukan adanya siswa yang mengalami gejala kecerdasan emosi rendah yaitu ditandai dengan tidak memiliki kepercayaan dengan kemampuan dirinya, mudah tersinggung jika dikritik, pesimis, sulit bergaul dengan teman, merasa rendah diri, tidak percaya diri. Gejala kecerdasan emosi rendah pada siswa tersebut berasal dari pandangan siswa mengenai dirinya sendiri yang belum memiliki pemahaman mengenai dirinya sendiri yang mempengaruhi kehidupan sehari-harinya.

Menurut (Purnaningtyas, 2010:3) Adapun ciri orang yang mempunyai kecerdasan emosi adalah mudah bergaul, tidak mudah takut, bersikap tegas, berkemampuan besar untuk melibatkan diri dengan orang lain, konsisten, tidak emosional, lebih mengutamakan rasio daripada emosi, dapat memotivasi dirinya sendiri, dan lebih penting dapat memecahkan solusi dalam keadaan yang darurat. Sesuai dengan hasil penelitian pada kelima subjek setelah pemberian perlakuan layanan konseling individu mereka menjadi mudah bergaul, tidak mudah takut, bersikap tegas, berkemampuan besar untuk melibatkan diri dengan orang lain, konsisten, tidak emosional, lebih mengutamakan rasio dari pada emosi, dapat memotivasi dirinya sendiri, dan lebih penting dapat memecahkan solusi dalam keadaan yang darurat.

Penelitian ini menggunakan konseling individu pendekatan *client centered* dalam upaya meningkatkan kecerdasan emosi siswa karena *client centered* menekankan pada kemampuan klien dalam memahami dirinya sendiri.

Menurut (Asiani, 2013:7) *client centered* adalah suatu pendekatan yang memberikan gambaran bahwa proses konseling yang menjadi pusatnya adalah klien dan bukan konselor. Dan bertujuan untuk membina kepribadian klien secara integral, berdiri sendiri dan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalah sendiri.

Berdasarkan hasil data subjek dalam mengikuti kegiatan konseling menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada kecerdasan emosi siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bandar Lampung setelah dilakukan konseling individu pendekatan *client centered* hal ini diketahui setelah peneliti memberikan *treatment* peneliti melakukan evaluasi dengan kelima subjek untuk mengetahui perubahan setelah dilakukan konseling individu pendekatan *client centered* setelah melakukan evaluasi bahwa kelima subjek mengalami peningkatan kecerdasan emosi. Hal ini sesuai dengan tujuan konseling *client centered*.

Menurut (Lusiana, 2017:4) pada konseling *client centered* subjek memiliki ciri-ciri konsep diri positif rendah tetapi setelah dilakukan *treatment* dengan menggunakan konseling *client centered* ketiga subjek mengalami peningkatan konsep diri positif.

Perubahan pada diri subjek yaitu mereka menjadi lebih mengendalikan emosi dan memahami dirinya sendiri mengenai emosi yang di ungkapkan, bakat dan kemampuan-kemampuan yang ia miliki, untuk mengaktualisasikan diri. Kelima subjek sudah menyadari bahwa kecerdasan emosi memiliki peranan penting dalam pembentukan sikap, perilaku serta karakter diri.

Menurut (Wikarta, 2016:7) konseling person centered therapy adalah layanan konseling yang diberikan konseli dalam suasana yang bertujuan untuk membantu konseli meningkatkan kemampuan mengatur diri sendiri.

Dengan memiliki kecerdasan emosi mereka menjadi memiliki penguasaan emosi yang baik, mereka akan mudah untuk bergaul dan bersosialisasi serta berinteraksi dengan orang lain, dan tidak merasa pesimis, mampu mengenal diri sendiri sehingga dapat mengerjakan sesuatu dengan efektif dan efisien, menumbuhkan keberanian dalam menghadapi tantangan dalam belajar dan mampu mengembangkan potensi diri.

Berikut penjelasan yang bermasalah yang berkaitan dengan kecerdasan emosi dari kelima subjek dari sebelum dan setelah mengikuti konseling *client centered* sebagai berikut :

1. ATA

Mengelola emosi dengan baik

Sebelum ATA mengikuti konseling *client centered*, ATA merasa kurang bisa mengelola emosi dengan baik, ia merasa bahwa emosinya sangat cepat marah terhadap teman-temannya dan tidak memperdulikan temannya. Tetapi setelah ATA mengikuti konseling *client centered* ini, ia mengalami perubahan perilaku yang ATA alami ia menjadi bisa mengendalikan emosinya dan menempatkan emosinya dengan benar.

Menurut (Goleman, 2005) menyatakan bahwa pengelola emosi adalah merujuk pada bagaimana seseorang mengatur perasaan dan pikiran-pikiran khususnya, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Menurut (Rogers, 1987) menyatakan bahwa konseling *client centered* berjalan, klien akan mengeksplorasi ruang lingkup yang lebih luas dari prasaannya mereka mampu mengungkapkan permasalahannya kecerdasan emosi seperti rasa takut, kecemasan, rasa bersalah, rasa malu, kebencian, amarah dan emosi lain yang telah mereka perkirakan terlalu negatif untuk bisa diterima dan di sertakan dalam struktur pribadi mereka.

Menurut (Purwanto, 2006) menyatakan bahwa pengelolaan emosi adalah upaya pengelolaan suatu kondisi yang mengakibatkan timbulnya ke tidak keseimbangan psikologis, hal tersebut membutuhkan upaya untuk mencapai keseimbangan kembali.

Dapat di simpulkan dari tiga teori diatas bahwa ATA kecerdasan emosinya dapat di tingkatkan dengan konseling *client centered* dengan indikator pengelolaan emosi yang baik oleh karena itu konseling yang di berikan dapat berjalan dengan baik dan dapat meningkatkan kecerdasan emosi ATA.

2. MBP

Memotivasi diri sendiri. Sebelum MBP mengikuti konseling *client centered*, MBP belum bisa memotivasi dirinya sendiri, ia merasa dirinya kurang bisa memotivasi dirinya dan kurang termotivasi dengan lingkungannya. Hal ini dibuktikan bahwa ia merasa kurang bisa mengerti kata-kata orang lain.

Tetapi setelah MBP mengikuti konseling *client centered* ini, ia mengalami perubahan. Ia mulai bisa memotivasi

dirinya sendiri dan membuat perilakunya di sekolah lebih baik.

Menurut (Samsudin, 2005) menyatakan bahwa motivasi sebagai proses mempengaruhi atau mendorong dari luar terhadap seseorang atau kelompok kerja agar mereka mau melaksanakan sesuatu yang telah di tetapkan .

Menurut (Maslow, 1970) menyatakan bahwa konseling *client centered* dengan subyek aktualisasi diri dapat mengatasi permasalahannya kecerdasan emosi sebagai berikut: kapasitas hadirnya ketidak pastian dalam hidup mereka, mau menerima dirinya sendiri dan orang lain, spontanitas dan kreatifitas, kebutuhan untuk tidak dicampuri orang lain, dan menyendiri, autonomi kapasitas untuk menjalin hubungan antar pribadi yang mendalam dan akrab, kepedulian yang ikhlas pada orang lain, rasa humor, terarah dari dalam diri sendiri, dan sikap yang terbuka dan segar terhadap hidupnya.

Menurut (Usman, 2000) menyatakan bahwa motivasi adalah suatu proses untuk mengingatkan motif-motif menjadi perbuatan/ tingkah laku untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuan/ keadan dan kesiapan dalam diri individu yang mendorong tingkah lakunya untuk memberbuat sesuatu dalam mencapai tujuan.

Dapat disimpulkan dari tiga teori diatas bahwa MBP kecerdasan emosinya dapat di tingkatkan dengan konseling *client centered* dengan indikator memotivasi dirinya sendiri oleh karena itu konseling

yang di berikan dapat berjalan dengan baik dan dapat meningkatkan kecerdasan emosi MBP.

3. FFP

Empati. Sebelum FFP mengikuti konseling *client centered*, FFP kurang bisa berempati kepada teman-temannya. Hal ini di buktikan bahwa ia tidak bisa mengerti penderitaan orang lain, dan ia tidak peduli terhadap teman-temannya, sehingga hal itu membuat ia kurang berempati terhadap temanya. Tetapi, setelah FFP mengikuti konseling *client centered* ini, ia mengalami perubahan dengan perubahan perilaku yang FFP alami ia mulai berempati terhadap temannya.

Menurut (Hoffman, 2000) menyatakan bahwa empati suatu keterlibatan proses psikologis yang membuat seseorang memiliki *feelings* yang lebih kongruen dengan situasi diri sendiri.

Menurut (Rogers, 1987) menyatakan bahwa konseling *client centered* berjalan, klien akan mengeksplorasi ruang lingkup yang lebih luas dari prasaannya mereka mampu mengungkapkan permasalahannya kecerdasan emosi seperti rasa takut, kecemasan, rasa bersalah, rasa malu, kebencian, amarah dan emosi lain yang telah mereka perkirakan terlalu negatif untuk bisa diterima dan di sertakan dalam struktur pribadi mereka.

Menurut (Eisenberg, 2000) menyatakan bahwa empati merupakan respon afektif yang berasal dari pemahaman kondisi emosional orang lain, yaitu apa yang sedang di rasakan oleh orang lain pada waktu itu.

Dapat disimpulkan dari tiga teori diatas bahwa FFP kecerdasan emosinya dapat di tingkatkan dengan konseling *client centered* dengan indikator empati yang baik oleh karena itu konseling yang di berikan dapat berjalan dengan baik dan dapat meningkatkan kecerdasan emosi FFP.

4. BF

Mengelola emosi dengan baik. Sebelum BF mengikuti konseling *client centered*, BF merasa kurang bisa mengelola emosi dengan baik, ia merasa bahwa emosinya sangat cepat marah terhadap teman-temannya dan tidak memperdulikan temannya. Tetapi setelah BF mengikuti konseling *client centered* ini, ia mengalami perubahan perilaku yang BF alami ia menjadi bisa mengendalikan emosinya dan menempatkan emosinya dengan benar.

Menurut (Purwanto, 2006) menyatakan bahwa pengelolaan emosi adalah upaya pengelolaan suatu kondisi yang mengakibatkan timbulnya ke tidak keseimbangan psikologis, hal tersebut membutuhkan upaya untuk mencapai keseimbangan kembali.

Menurut (Rogers, 1987) menyatakan bahwa konseling *client centered* berjalan, klien akan mengeksplorasi ruang lingkup yang lebih luas dari prasaannya mereka mampu mengungkapkan permasalahannya kecerdasan emosi seperti rasa takut, kecemasan, rasa bersalah, rasa malu, kebencian, amarah dan emosi lain yang telah mereka perkirakan terlalu negatif untuk bisa diterima dan di sertakan dalam struktur

pribadi mereka. Menurut (Goleman, 2005) menyatakan bahwa pengelolaan emosi adalah merujuk pada bagaimana seseorang mengatur perasaan dan pikiran pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Dapat disimpulkan dari tiga teori diatas bahwa BF kecerdasan emosinya dapat di tingkatkan dengan konseling *client centered* dengan indikator pengelolaan emosi yang baik oleh karena itu konseling yang di berikan dapat berjalan dengan baik dan dapat meningkatkan kecerdasan emosi BF.

5. BS

Memotivasi diri sendiri

Sebelum BS mengikuti konseling *client centered*, BS belum bisa memotivasi dirinya sendiri, ia merasa dirinya kurang bisa memotivasi dirinya dan kurang termotivasi dengan lingkungannya. Hal ini dibuktikan bahwa ia merasa kurang bisa mengerti kata-kata orang lain. Tetapi setelah BS mengikuti konseling *client centered* ini, ia mengalami perubahan. Ia mulai bisa memotivasi dirinya sendiri dan membuat perilakunya di sekolah lebih baik.

Menurut (Usman, 2000) menyatakan bahwa motivasi adalah suatu proses untuk mengingatkan motif-motif menjadi perbuatan/ tingkah laku untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuan/ keadaan dan kesiapan dalam diri individu yang mendorong tingkah lakunya untuk memberbuat sesuatu dalam mencapai tujuan.

Menurut (Maslow, 1970) menyatakan bahwa konseling *client centered* dengan

subyek aktualisasi diri dapat mengatasi permasalahannya kecerdasan emosi sebagai berikut: kapasitas hadirnya ketidak pastian dalam hidup mereka, mau menerima dirinya sendiri dan orang lain, spontanitas dan kreatifitas, kebutuhan untuk tidak dicampuri orang lain, dan menyendiri, autonomi kapasitas untuk menjalin hubungan antar pribadi yang mendalam dan akrab, kepedulian yang ikhlas pada orang lain, rasa humor, terarah dari dalam diri sendiri, dan sikap yang terbuka dan segar terhadap hidupnya. Menurut (Samsudin, 2005) menyatakan bahwa motivasi sebagai proses mempengaruhi atau mendorong dari luar terhadap seseorang atau kelompok kerja agar mereka mau melaksanakan sesuatu yang telah di tetapkan .

Dapat disimpulkan dari tiga teori diatas bahwa BS kecerdasan emosinya dapat di tingkatkan dengan konseling *client centered* dengan indikator memotivasi dirinya sendiri oleh karena itu konseling yang di berikan dapat berjalan dengan baik dan dapat meningkatkan kecerdasan emosi BS.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan sikap dan prilaku yang dialami oleh ketiga subjek sebelum dan sesudah dilakukan konseling *client centered*.

SIMPULAN / CONCLUSION

Simpulan penelitian ini adalah konseling *client centered* dapat digunakan dalam meningkatkan kecerdasan emosi siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018.

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut: kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya mengadakan layanan konseling individual dengan pendekatan *client centered* untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa; kepada siswa hendaknya siswa memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan yang dialami khususnya dalam meningkatkan kecerdasan emosi; kepada peneliti lain hendaknya melakukan penelitian dengan jeli dan mencatat secara detail mengenai perubahan perilaku siswa, gunakan alat bantu perekam setiap pelaksanaan konseling untuk menjaga akurasi data.

DAFTAR RUJUKAN / REFERENCES

- Adnyani, G.S. 2015. *Penerapan Model Konseling Client Centered Tehnik Self Understanding untuk Mengembangkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X AP SMKN 1 Singaraja* (Jurnal ALIBKIN), <https://ejournal.undiksha.ac.id/>, diakses 24 Februari 2018.
- Asiani, H.N. 2013. *Meningkatkan Kemandirian Siswa Dalam Mengambil Keputusan Studi Lanjut Menggunakan Pendekatan Client Centered* (Jurnal ALIBKIN), <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/>, diakses 24 februari 2018.
- Chaplin, J.P. 1989. *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahan. Kartono dan Kartini. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Eliasa, E.I. 2011. *Permainan (Games) Dalam Bimbingan Dan Konseling Pada Siswa SMA* (Jurnal Bimbingan Konseling), <http://staffnew.uny.ac.id/>, diakses 24 Februari 2018.
- Goleman, D. 2005. *Emotional Intelligenci*. Terjemahan T. Hermaya. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Laksari, K. 2017. *Penggunaan Konseling Client Centered untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa* (Jurnal Bimbingan Konseling), <http://digilib.unila.ac.id/>, diakses 24 Februari 2018.
- Lusiana, E. 2017. *Penggunaan Konseling Client Centered Dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa* (Jurnal ALIBKIN), <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/>, diakses 24 Februari 2018.
- Purnaningtyas, A. 2010. *Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Mata Pelajaran Seni Budaya SMP* (Jurnal Ilmu Pendidikan), <https://journal.unnes.ac.id/>, diakses 24 Februari 2018.
- Sari, N.D.I. 2016. *Peningkatan Kecerdasan Emosional Melalui Layanan Bimbingan Kelompok* (Jurnal ALIBKIN), <http://digilib.unila.ac.id/>, diakses 24 Februari 2018.
- Wikarta, S.Y. 2016. *Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Person- Centered Therapy Dalam Menangani Regulasi Diri Rendah* (Jurnal Ilmu Pendidikan), <http://ojs.atmajaya.ac.id/>, diakses 24 Februari 2018.