

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Goleman (2015:512) mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan kemampuan inteligensi, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya, keterampilan, kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor penting yang harus dimiliki oleh siswa. Siswa dengan kecerdasan emosional yang berkembang baik berarti kemungkinan besar ia akan berhasil dan menguasai kebiasaan yang mendorong produktivitasnya.

Kecerdasan emosional bermanfaat untuk mengatasi stress, mengendalikan dorongan hati (menahan diri), mampu mengelolah suasana hati, mengatasi kesedihan, berdamai dengan sesuatu yang menjengkelkan, dapat memotivasi diri, memiliki kemampuan sosial, mampu menjalin hubungan sosial dengan siapa saja, mampu memahami orang lain; dan menjalin hubungan baik dengan orang lain.

Namun, pada kenyataannya tidak semua siswa memiliki kecerdasan emosional yang baik. Masih ada siswa yang rendah kecerdasan emosionalnya. Ciri-ciri siswa yang kecerdasan emosionalnya rendah adalah tidak mempunyai rasa tanggung jawab terhadap perasaan diri sendiri, sering menyalahkan orang lain, berbohong tentang apa yang ia rasakan, tidak sensitif terhadap perasaan

orang lain, tidak mempunyai rasa empati dan rasa kasihan, tidak merasa aman dan sulit menerima kesalahan, tidak bertanggung jawab, sering menganggap dunia tidak adil. Dari semuanya itu bisa berakibat fatal bagi siswa itu sendiri. Emosi yang terpendam akan menumpuk dan menyebabkan munculnya pikiran yang tegang, cemas, hingga stress dan tentunya itu sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa.

Salah satu cara membantu siswa yang rendah kecerdasan emosionalnya membutuhkan peran guru bimbingan konseling untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa tersebut. Salah satu upaya yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling adalah melalui layanan konseling kelompok.

Adhiputra (2015:24) mengatakan bahwa konseling kelompok merupakan bantuan yang diberikan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan, pengembangan dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok dapat dilaksanakan dengan berbagai teknik, salah satu teknik yang dapat digunakan adalah *self management*.

Komalasari dkk (2011:90), mengatakan bahwa teknik *self management* merupakan suatu strategi untuk mengubah tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh konseli sendiri dengan menggunakan beberapa strategi dalam bentuk latihan pemantauan diri (*self*

monitoring), pengendalian rangsangan (*stimulus control*) serta pemberian penguatan pada diri sendiri (*self reward*).

Selanjutnya Cormier & Cormier (Alamri 2015 : 3), menyatakan bahwa tujuan teknik *self management* agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang hendak dihilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.

Secara umum pelaksanaan teknik *self management* bertujuan membantu siswa mengatasi perilakunya sendiri di mana dalam penelitian ini teknik *self management* diterapkan dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Efektivitas Penggunaan Teknik *Self Management* dengan Strategi *Self-Monitoring* di Dalam Konseling Kelompok Untuk Peningkatan Kecerdasan Emosional Siswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Mengapa teknik *self management* dengan strategi *self monitoring* dalam konseling kelompok dapat digunakan untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa?

2. Bagaimana prosedur penggunaan teknik *self management* dengan strategi *self-monitoring* dalam konseling kelompok untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa?
3. Apakah penggunaan teknik *self management* dengan strategi *self-monitoring* dalam konseling kelompok efektif untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Alasan penggunaan teknik *self management* dengan strategi *self monitoring* dalam konseling kelompok untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa.
2. Prosedur penggunaan teknik *self management* dengan strategi *self monitoring* dalam konseling kelompok untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa.
3. Efektivitas penggunaan teknik *self management* dengan strategi *self monitoring* dalam konseling kelompok untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibedakan atas manfaat teoretis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini secara teoretis dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan dan konsep tentang penggunaan teknik *self management* dengan strategi *self monitoring* dalam konseling kelompok untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi guru bimbingan konseling sebagai referensi bahan kajian dalam pelaksanaan bimbingan konseling di sekolah, khususnya pemanfaatan teknik *self management* dengan strategi *self-monitoring* dalam konseling kelompok untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa.

b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi sarana yang bermanfaat bagi peneliti dalam mengimplementasikan pengetahuan peneliti tentang penggunaan teknik *self management* dengan strategi *self-monitoring* dalam konseling kelompok untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa.