

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan tidak hanya diarahkan agar supaya siswa memperoleh prestasi akademik yang tinggi, namun perlu diarahkan juga untuk kecerdasan emosional. Karena pada umumnya kecerdasan emosional sangat berpengaruh dalam proses belajar siswa. Bahkan dalam kehidupan sehari-hari faktor kecerdasan emosional sangatlah penting. Beberapa contoh menunjukkan bahwa orang yang memiliki kecerdasan otak saja, memiliki gelar tinggi, belum tentu sukses berkiprah di dunia pekerjaan. Seringkali justru yang berpendidikan formal lebih rendah, ternyata lebih berhasil. Kebanyakan program pendidikan hanya berpusat pada kecerdasan akal (IQ), padahal diperlukan pula bagaimana mengembangkan kecerdasan emosi seperti: ketangguhan, inisiatif, optimisme, kemampuan beradaptasi.

Kecerdasan Intelektual IQ singkatan dari *Intelligence Quotient* adalah ukuran kemampuan intelektual, analisis, logika, dan rasio seseorang. IQ merupakan kecerdasan otak untuk menerima, menyimpan, dan mengolah informasi menjadi fakta. Sedangkan EQ singkatan dari *Emotional Quotient* yang artinya adalah kemampuan mengenali perasaan sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, serta kemampuan mengolah emosi dengan baik pada diri sendiri dan orang lain.

Saat ini begitu banyak orang berpendidikan yang nampak begitu menjanjikan karena mengalami kemandekan dalam karirnya. Lebih buruk lagi, mereka tersingkir akibat rendahnya kecerdasan emosi. EQ adalah kemampuan untuk merasa. Kunci kecerdasan emosi adalah pada kejujuran diri sendiri dan pada suara hati (Agustian, 8:2001). Setiap siswa perlu memiliki kecerdasan emosi dalam kehidupan sehari-hari agar tercipta hubungan yang baik antara sesama siswa maupun dengan teman lainnya. Disini diperlukan peran guru dalam membantu siswa agar bisa membangun hubungan baik dengan orang lain agar memiliki kecerdasan emosional.

Emosi-emosi yang ada pada manusia sangat bermanfaat apabila dalam pengekspresianya dimunculkan dengan tepat. Misalnya emosi marah, marah merupakan suatu emosi penting yang mempunyai fungsi esensial bagi kehidupan manusia, yakni membantu dalam menjaga dirinya. Emosi marah yang menguasai diri seseorang bisa membuat seseorang tersebut kehilangan kemampuan berpikir sehatnya, karena ketika seseorang sedang marah, dia melakukan tindakan-tindakan fisik untuk mempertahankan diri menaklukkan hambatan-hambatan yang menghadang dalam upaya merealisasikan tujuannya. Mansyur Isna (Khoerunnisa, 2011 : 38)

Dalam proses belajar banyak orang yang lebih memprioritaskan IQ, padahal EQ juga sangat berpengaruh dalam proses pembelajaran. Karena orang yang memiliki IQ tinggi belum tentu ia dapat mengontrol emosinya ketika ia sedang marah apabila apa yang ia inginkan tidak terpenuhi. Maka dari itu EQ sangatlah penting untuk dapat menyempurnakan IQ siswa. Apabila siswa memiliki IQ dan EQ sangatlah muda

baginya untuk mengikuti proses pembelajaran secara efektif dan efisien. Bahkan dalam berinteraksi sosial dengan teman-temannya disekolah ataupun dilingkungannya akan terjalin dengan baik.

Semua emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Akar kata emosi adalah *movere*, kata kerja bahasa Latin yang berarti “menggerakkan, bergerak”, ditambah awalan “e-” untuk memberi arti “bergerak menjauh”, menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal yang mutlak dalam emosi (Goleman, 2017 : 7). Dapat disimpulkan emosi bukan hanya berpatokan pada ekspresi ataupun reaksi emosi dari seseorang melainkan bisa menjadi dorongan seseorang untuk bertindak melakukan sesuatu ketika ingin menyelesaikan suatu permasalahan.

Berdasarkan kenyataan yang ada di SMA Negeri 4 Kota Gorontalo banyak siswa yang belum dapat mengelola emosi mereka dengan baik terutama pada siswa kelas X. Rendahnya kecerdasan emosional yang terjadi pada siswa kelas X ditandai dengan sikap-sikap antara lain :

- a. Siswa yang kurang mampu mengelola emosinya dengan baik, artinya ia tidak dapat menempatkan emosinya secara baik dan benar.
- b. Siswa yang tidak mampu memahami emosinya sendiri, artinya ia tidak dapat mengenali emosinya apakah ia sedang marah atau sedang sedih\
- c. Siswa yang tidak dapat membina hubungan baik dengan orang lain, artinya ia tidak bisa berhubungan sosial dengan temannya atau orang lain.

Bimbingan dan konseling merupakan kegiatan yang bersumber pada kehidupan manusia. Pengertian bimbingan dan konseling adalah proses interaksi antara konselor dengan konseli baik secara langsung maupun tidak langsung dalam rangka untuk membantu konseli agar dapat mengembangkan potensi dirinya ataupun menyelesaikan permasalahan yang dialaminya. Bimbingan dan konseling terdapat berbagai macam jenis layanan yakni terdiri dari bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individual. Dan dalam bimbingan dan konseling terdapat berbagai macam pendekatan dan teknik yang terkandung didalam jenis layanan.

Dalam mengatasi rendahnya kecerdasan emosional yang dimiliki siswa akan lebih mudah menggunakan jenis layanan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya (Nurihsan, 2005:24). Teknik yang digunakan dalam layanan konseling kelompok ini yakni *rational emotive therapy* (RET). RET dapat dideskripsikan sebagai corak konseling yang menekankan kebersamaan dan reaksi antara berfikir dan akal sehat (*rational emotive*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*) Albert ellis (Willis,2009). *Rational emotive therapy* (RET) adalah salah satu terapi yang menaruh perhatian pada asumsi bahwa manusia memiliki kecenderungan yang kuat untuk hidup secara rasional dan sekaligus untuk hidup secara tidak rasional. Dia dapat berpikir dengan akal sehat, tetapi dapat juga berpikir salah.

Dengan demikian dapat dikatakan terapi ini dapat memperbaiki diri serta menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang ada pada diri konseli. Terapi ini melatih keterampilan untuk merubah pola pikir yang sebelumnya irasional untuk menjadi pola pikir yang rasional serta dapat mempelajari cara yang lebih efektif dalam mengatasi masalah klien dalam emosional. Dalam konseling ini, konseli bisa menempatkan emosinya untuk dapat berfikir secara rasional.

Berdasarkan uraian pada latar belakang peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Konseling Kelompok *Rational Emotive Therapy* terhadap Kecerdasan Emosional”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah berupa : (a) Siswa tidak mampu mengelola emosi, (b) Siswa tidak mengenali emosinya sendiri, (c) Siswa yang tidak dapat membina hubungan baik dengan orang lain.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Apakah ada pengaruh konseling kelompok *rational emotive therapy* terhadap kecerdasan emosional siswa di SMA Negeri 4 Kota Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “pengaruh konseling kelompok *rational emotive therapy* terhadap kecerdasan emosional siswa kelas X di SMA Negeri 4 Kota Gorontalo”

1.5 Manfaat Penelitian

- 1.5.1 Secara teoritis: hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian tentang wawasan pengetahuan mengenai besarnya pengaruh konseling kelompok *rational emotive therapy* terhadap kecerdasan emosional siswa di SMA Negeri 4 Kota Gorontalo
- 1.5.2 Manfaat praktis: dapat memberikan kontribusi pada guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa melalui layanan konseling kelompok teknik *rational emotive therapy*.