

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL MENGGUNAKAN
PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK
MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA SISWA
KELAS XI MIA SMA NEGERI 1 BINJAI KAB. LANGKAT
TAHUN AJARAN 2022/2023**

SKRIPSI

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

Oleh:

ANINDYA INDRIE AMBARSARI
NPM. 1902080032



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2023**



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mochtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata I
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Panitia Ujian Sarjana Strata-I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Senin, Tanggal 04 September 2023 pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa :

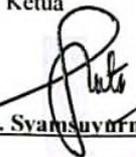
Nama : Anindya Indrie Ambarsari
NPM : 1902080032
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektifitas Layanan konseling Individual Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas XI MIA SMA Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2022/2023 .

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : () Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA

Ketua

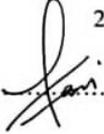

Dra. Hj. Svanusvinita, M.Pd

Sekretaris


Dr. Hj. Dewi Kesuma Nasution, M.Hum

ANGGOTA PENGUJI :

1. Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi
2. Dra. Jamila., M.Pd
3. M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

1. 
2. 
3. 



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238

Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap : Anindya Indrie Ambarsari
N.P.M : 1902080032
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional pada Siswa Kelas XI MIA SMA Negeri 1 Binjai Kab. Langkat Tahun Ajaran 2022/2023

sudah layak disidangkan.

Medan, Agustus 2023

Disetujui oleh:

Pembimbing

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Diketahui oleh:

Dekan

Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd

Ketua Program Studi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Muchtar Basri No .3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: fkip@umsu.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Anindya Indrie Ambarsari
N.P.M : 1902080032
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektifitas Layanan konseling Individual Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas XI MIA SMA Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2022/2023

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Efektifitas Layanan konseling Individual Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas XI MIA SMA Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2022/2023 ” adalah bersifat asli (Original), bukan hasil menyandur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan yang sebenar-benarnya.

Medan, 11 Oktober 2023

Hormat Saya

Yang membuat pernyataan,

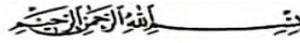


Anindya Indrie Ambarsari



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Lengkap : Anindya Indrie Ambarsari
N.P.M : 1902080032
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional pada Siswa Kelas XI MIA SMA Negeri 1 Binjai Kab. Langkat Tahun Ajaran 2022/2023

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
10 April 2023	- BAB III : Kisi - Kisi Instrument Penelitian Uji Coba Penyataan Instrument	Y	
29 Mei 2023	- BAB IV : Pengujian hasil Pretest dan post test pada kelompok eksperimen, kontrol.	Y	
5 Juni 2023	- BAB IV = Cara menghitung rentang skor / Interval pada Setiap kategori	Y	
19 Juni 2023	- BAB IV = Distribusi Frekuensi pada kelompok eksperimen dan kontrol (pretest - posttest)	Y	
3 Juli 2023	- BAB IV : Uji wilcoxon pada kelompok eksperimen dan kontrol	Y	
18 Agustus 2023	- BAB IV : Hasil Analisis Kolmogorov Smirnov Two Independent Sampels.	Y	
19 Agustus 2023	- Daftar Pustaka	Y	

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Medan, Agustus 2023
Dosen Pembimbing Skripsi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

ABSTRAK

ANINDYA INDRIE AMBARSARI, NPM.1902080031. Efektivitas Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional pada siswa kelas XI MIA SMA Negeri 1 Binjai Kab Langkat Tahun Ajaran 2022/2023. Skripsi, Medan : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *kecerdasan emosional* pada siswa SMA Negeri 1 Binjai Kab Langkat. Adapun dilakukannya penelitian ini ialah untuk mendeskripsikan perbedaan skor dalam meningkatkan *kecerdasan emosional* pada siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individual menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy (CBT)*. Sedangkan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan layanan konseling individual. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan tipe penelitian eksperimen. Objek dari penelitian ini adalah siswa kelas XI MIA SMA Negeri 1 Binjai Kab Langkat. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket kepada siswa yang mengalami *kecerdasan emosional rendah*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mengalami *kecerdasan emosional* ditinjau dari beberapa indikator antara lain kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Hasil uji analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan uji analisis *Kolmogorov Smirnov Two Independent Samples*. Dengan demikian berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan antara lain: (1) terdapat perbedaan yang signifikan *kecerdasan emosional* siswa pada kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dengan layanan individual menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*. (2) terdapat perbedaan yang signifikan *kecerdasan emosional* siswa pada kelompok kontrol sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dengan layanan konseling individual. (3) terdapat perbedaan yang signifikan *kecerdasan emosional* siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang diberikan perlakuan (*treatment*).

Kata Kunci: Konseling Individual, Pendekatan Cognitive Behavior Therapy, Kecerdasan Emosional

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Untuk melengkapi tugas-tugas dan syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana (S.Pd) tepat waktu pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Shalawat dan salam penulis sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menyampaikan risalahnya kepada umatnya guna membimbing kegiatan yang diridhoi Allah SWT.

Akhirnya, penulis Penulis mengadakan penelitian sesuai dengan observasi serta permasalahan yang terjadi di lapangan. Oleh karena itu, dalam penulisan skripsi ini penulis mengangkat judul dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “ **Efektivitas Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas XI MIA SMA N 1 Binjai Kabupaten Langkat T.A 2022/2023**”.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT. Yang selalu melindungi serta memberikan kelancaran kepada penulis untuk dapat menyelesaikan penelitian ini. Terimakasih juga untuk kedua orang tua, Papa saya Bapak Suriadi yang terhebat yang selalu menjaga saya sampai dewasa ini, pahlawan terbaik yang saya punya yang selalu menjadi panutan saya, yang sekalipun tidak pernah saya dengar keluhannya selama saya hidup. Dan untuk perempuan terhebat saya Ibu Sri Danilawati wanita yang sangat saya cintai, yang

selalumemberikan dukungan, nasihat, serta motivasi dari saya kecil hingga saat ini, yang mempunyai sabar yang luas untuk menghadapi setiap tingkah laku anak-anaknya. Terimakasih untuk semua perjuangan serta kasih sayang kedua orang tua saya, sebentar lagi in syaa Allah keinginan serta cita-cita kedua orang tua saya akan terwujud dengan menjadikan serta membimbing saya menjadi anak yang berpendidikan yang segera lulus sarjana bertitel S.Pd.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Agussani, M.AP selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Ibu Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
3. Ibu Dr. Dewi Kesuma Nasution, S.S., M.Hum, Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
4. Bapak Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum, Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
5. Bapak Muhammad Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd. selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dan sekaligus dosen pembimbing skripsi saya yang telah banyak memberikan arahan dan saran kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Ibu Sri Ngayomi, Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi. Psikolog. selaku sekretaris program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

7. Bapak dan Ibu Dosen dan Seluruh staf biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan saran, bimbingan, bantuan dan ilmu pengetahuan selama penulis mengikuti perkuliahan
8. Bapak, Sarli Junaidi S.Pd selaku kepala sekolah dari SMA Negeri 1 Binjai Kab Langkat yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian selama di sekolah.
9. Ibu Siti Marwiyah, S.Psi., S.Pd. selaku guru BK di SMA Negeri 1 Binjai Kab Langkat yang telah banyak membantu penulis dalam melaksanakan penelitian di sekolah
10. Untuk keluargaku, kakak kandungku Erika Widya Pratiwi, S.K.M yang sudah mendukung dan menyemangati penulis selama mengikuti perkuliahan dan sudah banyak membantu dari segi materi, serta kepada adik kandungku Calya Pandita Ramadhanty yang sangat penulis sayangi
11. Untuk sahabat-sahabat teristimewaku Ratih Amara, Ririn Dessy Utami, Hafni Rabbiani, Neng Tias Novitasari, Tria Ifna, Ira Farahdina Aisah, dan Girna Deliska Putri, terimakasih sudah menjadi sahabat terbaik sampai saat ini
12. Untuk sahabatku Ayu Hanung Sekar Mawarni terimakasih sudah menjadi sahabat sekaligus saudara terbaik sampai saat ini, sudah mewarnai hidupku selama masa perkuliahan ini.
13. Untuk teman-teman yang sudah menemani saya dari awal perkuliahan yaitu teman-teman BK A PAGI stambuk 2019 semoga kita bisa wisuda sama- sama di tahun 2023 ini
14. Serta saya sangat berterimakasih kepada diri saya sendiri karena sudah sangat kuat dan hebat sampai saat ini sehingga mampu meraih gelar sarjanaS1.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi pembacanya serta semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aminyarobbal'amin.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Medan, Agustus 2023

Penulis

Anindya Indrie Ambarsari

NPM. 1902080032

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	8
A. Kerangka Teoritis	8
1. Konseling Individu	9
1.1.Pengertian Konseling Individu.....	9
1.2.Tujuan Konseling Individu.....	10
1.3.Manfaat Konseling Individu.....	11
1.4.Asas- Asas Konseling Individu	12
1.5.Tahap-Tahap Layanan Konseling Individu.....	13
1.6.Teknik Layanan Konseling Individu.....	14
2. Pendekatan Cognitive Behavior Therapy.....	15

2.1.Pengertian Cognitive Behavior Therapy	15
2.2.Prinsip Dasar CBT	16
2.3.Tujuan Konseling Individu CBT.....	17
3. Kecerdasan Emosional	18
3.1.Pengertian Kecerdasa	18
3.2.Pengertian Emosi.....	18
3.3.Pengertian Kecerdasan Emosional	19
3.4.Aspek Kecerdasan Emosional.....	21
3.5.Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional.....	23
B. Kerangka Konseptual.....	24
C. Penelitian yang Relevan.....	26
D. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian	28
a. Lokasi Penelitian.....	28
b. Waktu Penelitian.....	28
B. Jenis Penelitian dan Populasi Sampel	29
1. Populasi Penelitian.....	29
2. Sampel penelitian.....	29
C. Variable Penelitian	30
1. Variable Penelitian.....	30
2. Metode Penelitian	31
3. Desain Penelitian	31
D. Definisi Operasional Variable.....	32

1. Variable X.....	33
2. Variable Y.....	33
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Instrumen Penelitian	36
1. Uji Validitas.....	37
2. Uji Reabilitas.....	42
E. Teknik Analisis Data.....	47
1. Deskripsi Data.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Rencana Kegiatan.....	28
Tabel 3.2 Populasi Penelitian	29
Tabel 3.3 Sampel Penelitian.....	30
Tabel 3.4 Pedoman Wawancara.....	35
Tabel 3.5 Skor Terhadap Responden	37
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Instrumen.....	38
Tabel 3.7 Kategori Kecerdasan Emosional.....	49
Tabel 4.1 Skor Pretest Masing-Masing Kelompok Eksperimen-Kontrol	55
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen-Kontrol.....	56
Tabel 4.3 Skor Posttest Masing-Masing Kelompok Eksperimen-Kontrol	57
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Posttest Kelompok Eksperimen-Kontrol.....	58
Tabel 4.5 Perbandingan Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen	59
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen	60
Tabel 4.7 Perbandingan Pretest-Posttest Kelompok Kontrol.....	62
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Pretest-Posttest Kelompok Kontrol	62
Tabel 4.9 Hasil Analisis Wilcoxon Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen.....	65
Tabel 4.10 Arah Perbedaan Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen	66
Tabel 4.11 Hasil Analisis Wilcoxon Pretest-Posttest Kelompok Kontrol	67
Tabel 4.12 Arah Perbedaan Pretest-Posttest Kelompok Kontrol	67
Tabel 4.13 Hasil Analisis Kolmogorov Smirnov 2 Independent Samples	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rancangan Quasi Eksperimen.....	25
Gambar 3.1 Desain Penelitian	32
Gambar 4.1 Histogram Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen	61
Gambar 3.1 Histogram Pretest-Posttest Kelompok Kontrol	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01	79
Lampiran 02	89
Lampiran 03	91
Lampiran 04	94
Lampiran 05	96
Lampiran 06	99
Lampiran 07	100
Lampiran 08	101
Lampiran 09	102
Lampiran 10	103
Lampiran 11	104
Lampiran 12	106
Lampiran 13	107
Lampiran 14	108

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan bagi kehidupan manusia merupakan suatu kebutuhan yang mutlak agar membentuk manusia lebih berkualitas. Dalam keseluruhan proses kehidupan pendidikan disekolah merupakan kegiatan paling pokok. Ini berarti bahwa berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan yang bergantung kepada proses belajar yang dialami oleh individu tersebut.

Menurut UU RI No.20 tahun 2003 tentang Sisdiknas Bab 1 Pasal 1 Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Manusia adalah makhluk yang paling sempurna diciptakan oleh Tuhan yang Maha Esa. Yang dimana manusia makhluk yang memiliki kecerdasan yang tidak terbatas. kecerdasan yang dimiliki manusia adalah kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual. Seorang siswa sebagai generasi penerus bangsa, sepatutnya mampu mengelola aspek kognitif, afektif dan psikomotorik yang dimilikinya secara baik. Usia remaja berkisar 15-18 tahun dimana dikenal dengan masa storm dan stres, masa-masa terjadinya pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan bervariasi. Pergolakan emosi yang terjadi pada remaja tidak lepas dari bermacam-macam pengaruh, seperti lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah dan teman-teman

sebagai serta aktivitas-aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kecerdasan-kecerdasan tersebut dapat dipahami bahwa masing-masing memiliki kemampuan yang berbeda. Dalam hal ini para siswa memiliki kecerdasan emosional yang merupakan hal penting dalam segala aktivitas perilaku siswa.

Kecerdasan Emosional adalah kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain melalui keterampilan kesadaran diri, empati, dan keterampilan atau kemampuan sosial Goleman (2002) dalam kutipan (WIBOWO, 2017). Individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih baik, dapat menjadi lebih terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat, lebih terampil dalam memutuskan perhatian,, lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain, lebih cakap dalam memahami orang lain dan untuk akademis di sekolah lebih baik.

Adapun aspek-aspek dari kecerdasan emosional ialah mengenali emosi diri atau kesadaran diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, membina hubungan seseorang yang memiliki keterampilan emosional yang berkembang baik, kemungkinan besar akan berhasil dalam kehidupan dan memiliki motivasi untuk berprestasi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahab (2010:12) “ Perkembangan terakhir dalam seminar Multiple Intelligence di Denpasar diperoleh hasil penelitian bahwa untuk memperoleh prestasi dan kesuksesan yang tinggi diperlukan kecerdasan intelektual (IQ) yang juga tinggi, IQ bukanlah faktor utama atau terpenting dalam keberhasilan seseorang, akan tetapi ada faktor lain yakni kecerdasan emosional. Dimana keberhasilan seseorang hanya disumbang oleh IQ sebesar 20% dan sisanya 80%

adalah faktor-faktor lain (kesadaran diri, motivasi diri, pengenalan diri, empati, dan membina hubungan) yakni kecerdasan emosional.

Berhubungan dengan penelitian tersebut dimana fenomena yang terjadi dilapangan ialah kurangnya kecerdasan emosional terhadap guru atau orang yang lebih tua disekolah pada siswa yang dimana nantinya menjadi gejala menurunnya rasa empati terhadap oranglain. Berdasarkan hasil observasi saya pada sekolah SMA N 1 Binjai Kabupaten Langkat diperoleh informasi masih ada beberapa siswa yang memiliki permasalahan dalam meningkatkan kecerdasan emosional disekolah, (1) siswa sering berselisih dengan teman, (2) siswa tidak berempati, (3) siswa bersikap tidak menghormati guru, (4) siswa belum mampu menerima sudut pandang oranglain, (5) siswa belum mampu mengelola emosi

Dengan melihat kondisi tersebut perlu diberikan layanan bimbingan dan konseling yaitu layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan cognitive behavior therapy sebagai upaya peningkatan kecerdasan emosional pada siswa. Konseling individual Menurut Gibson dan Mitchel 2011 dalam kutipan (Zultoni & Astuti, 2018) Konseling Individual merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik yang mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing (konselor) dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah. Untuk memaksimalkan layanan konseling individual dalam memecahkan masalah siswa yang menjadi peserta layanan salah satunya memberikan layanan menggunakan pendekatan cognitive behavior therapy (CBT). Melalui CBT individu dapat meniru model, individu dapat meniru model, individu dapat menangkap inspirasi mengenai perilaku moral, dapat diberikan penguatan sehingga setahap demi setahap siswa dapat meningkatkan kecerdasan

emosionalnya. Dengan pelaksanaan konseling individual yang dapat memberikan pelayanan kepada individu secara intensif yang juga nantinya siswa memahami serta mendapatkan informasi, arahan dan solusi jalan keluar berdasarkan topik yang akan dibahas dalam proses pelaksanaan konseling individual.

Berdasarkan hasil penelitian oleh (Ahyani, 2016) dengan judul penelitian “ Pengaruh CBT Terhadap Nurani Pada Remaja Dengan Perilaku Agresif” terdapat perbedaan hasil pre test dan posttest yang terjadi pada saat uji penelitian dengan disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang diberikan dengan model pembelajaran kata terhadap hasil belajar siswa.

Selain itu penelitian lainnya juga menyebutkan bahwa, menurut hasil (Sarnoto & Romli, 2019) dengan judul penelitian “ Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Lingkungan Terhadap Motivasi Belajar Siswa SMA NEGERI 3 Tangerang Selatan” Adanya pencapaian peningkatan skor 16,6% dari hasil sebelum dan sesudah menggunakan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa.

Dan hasil wawancara dengan Guru BK disekolah bahwa belum ada pelaksanaan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan cognitive behavior therapy, maka dari itu bertujuan untuk mengubah pola pikir dan tingkah laku sehingga terciptanya individu yang sesuai dan juga dapat memberikan peningkatan dari hasil yang diteliti.

Berdasarkan uraian diatas, dengan latar belakang permasalahan serta keadaan yang ada maka masih perlu untuk diteliti dan adapun judul yang diambil oleh peneliti yaitu : “ **Efektifitas Layanan Konseling Individual menggunakan**

pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas XI MIA SMA N 1 Binjai Kabupaten Langkat T.A 2022/2023”

B. Identifikasi Masalah

Adapun indikator yang ada pada kecerdasan emosional menurut Petrides dan Furnham dalam King (2011) dalam kutipan (Rohmah & Rinaldi, 2019) beberapa indikator dari kecerdasan emosional adalah sebagai berikut: (1) Pengaturan mood adalah pengelolaan emosi yang memudahkan untuk mencapai sasaran dengan cara mengelola kondisi, impuls dan sumber daya diri sendiri, (2) keterampilan sosial adalah kepintaran dalam merespons tanggapan yang dikehendaki oleh orang lain, (3) pemanfaatan emosi adalah kecenderungan emosi yang mengantarkan atau memudahkan peraihannya sasaran dan tujuan, (4) penilaian emosi adalah mengetahui kondisi diri sendiri, kesukaan sumber daya dan intuisi.

Dalam melakukan penelitian dan kajian, identifikasi masalah mengacu pada semua masalah dari rumusan masalah saat ini Beberapa identifikasi masalah diantaranya, yaitu sebagai berikut.

1. Siswa sering berselisih dengan teman
2. Siswa tidak berempati
3. Siswa belum mampu memecahkan masalahnya sendiri
4. Siswa bersikap tidak menghormati guru
5. Siswa belum mampu mengelola emosi
6. Siswa belum mampu menerima sudut pandang orang lain

C. BATASAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang ada agar

tidak terjadi kesalahan dalam mencapai tujuan, maka penelitian membatasi permasalahan pada Layanan Konseling Individual menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk meningkatkan Kecerdasan Emosional pada siswa kelas XI MIA SMA N 1 Binjai Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2022/2023”

D. RUMUSAN MASALAH

Mengacu pada latar belakang masalah sebagaimana yang telah diuraikan diatas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Bagaimana perbedaan keefektifan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individual menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy di SMA Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2022/2023?
2. Bagaimana Perbedaan sebelum dan sesudah keefektifan layanan konseling individu menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy dalam meningkatkan Kecerdasan Emosional pada kelompok kontrol di SMA Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2022/2023?
3. Apakah ada perbedaan keefektifan pelaksanaan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan CBT untuk mengatasi permasalahan kecerdasan emosional di SMA Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2022/2023?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui perbedaan keefektifan sebelum dan sesudah diberikan

layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan CBT pada kelompok eksperimen.

2. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pada keefektifan pelaksanaan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan CBT untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada kelompok kontrol.
3. Untuk meningkatkan perbedaan antara keefektifan layanan Konseling Individu menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada kelompok kontrol dan eksperimen.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat menguji efektifitas layanan konseling individu menggunakan pendekatan CBT untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa kelas XI MIA SMA N1 Binjai Kabupaten Langkat T.A 2022/2023

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswa serta dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa melalui layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan cognitive behavior therapy.

b. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk membantu meningkatkan kecerdasan emosional bagi peserta didik di sekolah dengan memberikan

sumbangan pemikiran, informasi, dan evaluasi dalam rangka pengembangan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan CBT.

c. Bagi Guru BK

Penelitian ini bisa dimanfaatkan menjadi saran bagi guru khususnya yang memberi bimbingan serta konseling dalam membantu peserta didik mengatasi masalah khususnya persoalan yang melibatkan rendahnya rasa menghargai siswa terhadap guru.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan kepada peneliti untuk terjun ke lapangan secara langsung untuk dapat membantu mengurangi masalah kurang menghargai siswa terhadap guru melalui layanan konseling individu.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kajian Teoritis

1. Layanan Konseling Individual

1.1 Pengertian Konseling Individual

Dalam rangka pencapaian tujuan bimbingan dan konseling disekolah, terdapat beberapa jenis layanan yang diberikam kepada siswa, salah satunya yaitu Layanan Konseling Individual. Untuk mengetahui secara jelas pengertian Layanan Konseling Individu akan diuraikan beberapa pengertian layanan menurut para ahli.

Menurut Gibson & Mitchel, 2011 dalam kutipan (Zultoni & Astuti, 2018) konseling Individu merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik yang mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing (Konselor) dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah.

Bimbingan dan Konseling tersebut berfungsi agar siswa mampu memahami akan dirinya sendiri dan lingkungannya, terhindar dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul dan mengganggu proses perkembangannya, teratasi berbagai permasalahan yang dialami oleh siswa dan mengembangkan berbagai potensi yang ada pada siswa melalui bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karier. Konseling merupakan suatu proses usaha untuk mencapai tujuann. Dimana tujuan yang ingin dicapai dalam konseling adalah perubahan pada diri klien. Baik dalam bentuk pandangan, sikap, sifat maupun keterampilan yang lebih memungkinkan klien itu untuk dapat menerima dirinya sendiri. Pada akhirnya klien dapat mewujudkan dirinya sendiri secara optimal.

Menurut Akhmad Sudrajat (2009: 12) dalam kutipan (Fauziyah, 2021) Konseling Individual adalah suatu metode atau layanan yang dapat digunakan untuk menolong siswa dalam mengatasi permasalahannya. Konseling individu ini juga dapat mengatasi masalahnya. Konseling individual ini juga dapat mengatasi masalah dan juga untuk melakukan pencegahan bagi klien (Badriah,2018).

Konseling Individual bersifat memberikan kemudahan peserta didik untuk menuntaskan permasalahan yang sedang dialaminya serta dapat mengembangkan potensi yang ada dalam diri klien dan mencegah permasalahan klien agar tidak bertambah besar.

1.2 Tujuan Konseling Individual

Konseling Individual dilaksanakan untuk mempermudah pembuatan keputusan dan perubahan tingkah laku yang bersifat pencegahan membantu individu untuk mencapai pemahaman yang lebih luas tentang dirinya dan hubungannya dengan orang lain.

Menurut Prayitno (2002: 4-5) mengatakan bahwa konseling individual memiliki dua tujuan yaitu tujuan umum dan tujuan khusus . yang pertama tujuan umum adalah untuk menuntaskan masalah yang dihadapi oleh klien sedangkan yang kedua adalah tujuan khusus yaitu agar klien dapat memahami dalam-dalam masalah yang sedang dihadapi secara lebih mendalam dan bersifat komprehensif. Kemudian masalah yang dialami klien harus bisa diselesaikan dengan baik agar dapat mengembangkan potensi yang ada dalam diri klien. Dan mencegah agar masalah yang dihadapi tidak bertambah besar.

Menurut Hansen (1997) konseling individual memiliki tujuan membantu individu untuk mempelajari dirinya sendiri dan lingkungannya meskipun individu

tersebut mempunyai masalah. Konseling individu ini dilakukan bukan hanya untuk siswa yang bermasalah saja, tetapi juga bisa dijadikan untuk bagaimana individu atau siswa tersebut dapat mengembangkan kecerdasannya serta mempunyai iman yang kuat (Jaelani & Ilham 2019). Dalam kutipan (Fauziyah, 2021) menurut Sofyan S. Willis (2004;50) Konseling Individu terdiri atas tiga tahapan yaitu : (1) tahap awal , tahap ini dimulai dari pertama klien datang untuk menemui konselor sampai pada konselor dan klien menemukan masalah yang dihadapi oleh klien, (2) tahap inti atau tahap kerja setelah tahap awal berjalan dengan baik yang diharapkan maka proses konseling yang selanjutnya dilakukan adalah tahap inti atau tahap kerja. Tahap ini berfokus pada mengeksplor masalah yang dihadapi oleh klien kemudian menjaga hubungan klien agar tetap berjalan dalam keadaan baik. Proses komse;imh tetap berjalan ketika memiliki kontrak konseling dan klien, (3) tahap akhir atau tahap tindakan. Pada tahap akhir atau tahap tindakan ini ada beberapa hal yang harus dilakukan yang pertama adalah membuat kesimpulan yang ada selama proses konseling kemudian evaluasi selama proses konseling. Dan kemudian perjanjian antara konselor dan klien untuk pertemuan selanjutnya.

1.3 Manfaat Konseling Individu

Layanan konseling individual disekolah memberikan manfaat dan kontribusi yang sangat bernilai bagi perkembangan siswa sebagai pelajar maupun anggota masyarakat. Ada 7 manfaat tersebut jika didayagunakan secara optimal akan memberi hasil yang maksimal bagi keberhasilan siswa baik dalam studi maupun kehidupan masyarakat.

- a. Membangun, menjaga dan memelihara kesehatan mentalnya
- b. Membangun kemampuan siswa membuat dan mengambil keputusan yang

lebih tepat

- c. Mengubah perilaku negatif menjadi positif
- d. Membelajarkan diri klien untuk mencegah munculnya masalah
- e. Membangun keefektifan pribadi klien
- f. Membantu membangun kualitas belajar siswa
- g. Membantu mengubah cara pandang klien terhadap masalah

1.4 Asas Konseling Individual

Menurut Prayitno (2004:11) dalam penyelenggaraan pelayanan BK kaidah-kaidah tersebut dikenal dengan asas-asas BK, yaitu ketentuan-ketentuan yang harus diterapkan dalam penyelenggaraan pelayanan itu. Adapun beberapa asas yang harus diperhatikan didalam pelaksanaan layanan konseling individual berdasarkan Depdiknas (2007:20-22) terdiri dari : (1) Asas kerahasiaan yang menuntut dirahasiakan segenap data dan keterangan tentang konseli yang tidak boleh dan tidak layak untuk diketahuin oleh oranglain, (2) Asas kesukarelaan yang mengkehendaki adanya kesukarelaan konseli mengikuti menjalani pelayanan kegiatan,(3) asas keterbukaan yang mengkehendaki konselbersikap terbuka dan tidak berpura-pura, (4) Asas kegiatan yang mengkehendaki agar konseli dapat berpartisipasi secara aktif didalam penyelenggaraan pelayanan, (5) asas kemandirian yang merujuk kepada tujuan umum BK, (6) Asas kekinian yang mengkehendaki agar onjek sasaran pelayanan iakah permasalahan konseli dalam kondisi sekarang, (7) asas kedinamisan mengacu kepada hal-hal baru yang hendak terdapat pada dan menjadi ciri-ciri dari proses konseling, (8) asa keterpaduan ialah pelayanan BK berusaha memadukan aspek kepribadian klien dan proses layanan yang diberikan, (9) asas kenormatifan ialah usaha BK tidak boleh bertentangan

dengan norma-norma yang berlaku baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma ilmu, atau kebiasaan pribadi (10) asas keahlian yang mengkehendaki segala bentuk kegiatan BK yang diselenggarakan atas dasar kaidah-kaidah.

Untuk itu salah satu upaya guru BK dalam mengatasi masalah kecerdasan emosional salah satunya adalah dengan cara melakukan konseling individu. Konseling individu diharapkan dapat menjadi salah satu solusi yang efektif mengingat layanan salah satu solusi efektif mengingat layanan bimbingan konseling tersebut terbilang mudah untuk dilakukan. Menurut Akhmad Sudrajat (2009:12) konseling individual adalah suatu metode atau layanan yang dapat digunakan untuk menolong siswa untuk mengatasi masalahnya. Konseling individu ini juga dapat mengatasi masalah dan juga untuk melakukan pencegahan bagi klien (Badriah, 2018).

1.5 Tahap-Tahap Layanan Konseling Individual

Untuk melaksanakan layanan konseling individual ada beberapa tahap kegiatan. Menurut Sofyan S. Willis (2004:5) konseling individu terdiri dari tiga tahapan yaitu :

1. Tahap awal tahap ini dimulai dari pertama klien datang untuk menemui konselor sampai pada konselor dan klien menemukan masalah yang dihadapi oleh klien.
2. Tahap inti atau tahap kerja, setelah tahap awal berjalan dengan baik yang diharapkan maka proses konseling yang selanjutnya dilakukan adalah tahap inti atau tahap kerja. Tahap ini berfokus pada mengeksplorasi masalah yang dihadapi klien. Kemudian menjaga hubungan klien agar tetap berjalan dalam keadaan baik, proses konseling tetap berjalan dengan adanya kontrak

atau kesepakatan antara konselor dan klien.

3. Tahap akhir atau tahap tindakan. Pada tahap akhir atau tahap tindakan ini ada beberapa hal yang harus dilakukan yang pertama adalah membuat kesimpulan yang ada selama proses konseling dan kemudian evaluasi selama proses konseling, dan kemudian perjanjian antara konselor dan klien untuk pertemuan selanjutnya.

1.6 Teknik – Teknik Konseling Individual

Adapun beberapa teknik untuk memulai konseling individual ialah :

- a. Memperhatikan, memahami dan merespon (3M)
- b. Menerima klien
- c. Kehangatan
- d. Keterbukaan
- e. Penerimaan positif dan penghargaan
- f. Jarak duduk
- g. Sikap duduk
- h. Kontak mata
- i. Ajakan terbuka untuk berbicara
- j. Penstrukturan

2. Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT)

2.1 Pengertian Cognitive Behavior Therapy

Menurut Milne (2013) dalam kutipan (Jabbar et al., 2019) CBT merupakan pendekatan yang berpusat pada proses berpikir dan berkaitan dengan keadaan emosi, perilaku dan psikologi CBT berpusat pada ide bahwa seorang individu mampu mengubah kognitifnya dan karenanya mengubah dampak pemikiran pada

kesejahteraan kognitif individu. Proses konseling dengan cara memahami individu didasarkan pada rekonstruksi kognitif yang menyimpang, keyakinan konseli untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik.

Milne (2013) menjelaskan CBT merupakan pendekatan yang berpusat pada proses berpikir dan berkaitan dengan keadaan emosi, perilaku dan psikologi CBT berpusat pada ide bahwa seorang individu mampu mengubah kognitifnya dan karena mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan kognitif individu.

Corey (2013) menjelaskan bahwa konseling CBT pada hakikatnya memiliki tujuan untuk mengubah cara berfikir konseli yang maladaptive dengan membantu mereka menyadari pikiran-pikiran otomatis dan distorsi kognitifnya yang bersumber pada core belief yang telah menetap. Maka hal yang perlu untuk dilakukan adalah dengan membantu individu menstruktur kembali pikiran-pikiran negative yang memiliki pikiran- pikiran yang lebih adatif. Individu cenderung untuk mempertahankan keyakinan mereka tentang diri mereka sendiri, dunia mereka, masa depan mereka, fokus utama konseling CBT adalah untuk membantu konseli dalam menguji dan merestrukturisasi keyakinan inti yang mereka miliki.

Keith S Dobson dan David J.A Dozois (dalam Dobson, 2010) menjelaskan bahwa CBT memiliki 3 dalil mendasar yakni : 1) aktivitas kognitif mempengaruhi perilaku, 2) aktivitas kognitif dapat dimonitor dan diubah, 3) perubahan perilaku yang diinginkan dapat dilakukan melalui pengubahan kognitif . permasalahan terjadi ketika individu tidak berpikir objektif mengenai suatu situasi atau peristiwa. Dampaknya emosi menjadi terganggu atau mengalami disfungsi. Konsekuensi dari tugas terapis CBT adalah mendorong klien membangun sejumlah keterampilan yang membuatnya 1) sadar mengenai pikiran dan emosinya, 2) mampu

mengidentifikasi bagaimana situasi, pikiran dan perilaku mempengaruhi emosi, 3) mampu memperbaiki perasaan dengan mengubah oikiran dan perilaku yang disfungsional.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat didefinisikan bahwa Pendekatn CBT adalah dimana kondisi pikiran dan perasaannya mempengaruhi keadaan emosi dan perilakunya sehingga siswa tersebut tidak memiliki rasa hormat kepada guru dan tidak dapat menerima sudut pandang orang lain.

2.2 Prinsip Dasar CBT

Prinsip dasar inilah yang perlu dipegang teguh oleh terapis CBT dalam melaksanakan terapi. Beck (2011) mengungkapkan 10 prinsip CBT.

- a. Didasarkan pada perumusan masalah pasien dan konseptualisasi kasus pasien secara kognitif dan bersifat individual.
- b. Membutuhkan persekutuan (aliansi) yang teraoptik
- c. Menekankan kolaborasi dan partisipasi aktif
- d. Berorientasi pada tujuan dan fokus pada masalah
- e. Awalnya memberikan penekanan pada kondisi saat ini
- f. Bersifat edukatif, bertujuan agar mengajarkan pada pasien agar bisa menjadi terapis bagi dirinya sendiri dan menekankan pada prevensi kekambuhan
- g. Membatasi waktu terapi
- h. Sesi – sesinya bersifat terstruktur
- i. Mengajarkan pasien untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan merespons pikiran dan keyakinan disfungsional.
- j. Menggunakan beragam teknik untuk mengubah pikiran, suasana hati dan perilaku.

2.3 Tujuan Konseling CBT

Menurut Oemarjoedi (2003) dalam kutipan (Jabbar et al., 2019) adalah dapat membantu seseorang mengembangkan keterampilan yang berhubungan dengan pekerjaan seperti komunikasi, hubungan interpersonal, kepemimpinan dan manajerial serta peningkatan motivasi.

Menurut Aaron Temkin dalam Amin (2014) ada beberapa tahap dalam pendekatan CBT yaitu : 1) Rapport, mengembangkan hubungan baik dengan konseli, 2) Assesment problem, 3) memadu konseli untuk menemukan pikiran yang tidak akurat, skema maladaptive dan distorsi kognitif, 4) menggunakan dialog scorates dan teknik konseling untuk membantu konseli merevisi pikiran negatif, 5) menspesifikasikan pikiran-pikiran otomatis yang muncul, 6) Treatment, 7) Homework assigment, 8) mengganti feedback dari konseli 9) termination.

3. Kecerdasan Emosional

3.1 Pengertian Kecerdasan

Jean Piaget (Ali & Asrori, 2004 : 27) mengatakan bahwa kecerdasan adalah seluruh kemampuan berpikir dan bertindak secara adaptif, termasuk kemampuan mental yang kompleks. Dengan kata lain kecerdasan adalah seluruh kemungkinan koordinasi yang memberikan struktur kepada tingkah laku sesuatu organisme sebagai adaptasi mental terhadap situasi yang baru. Terdapat tujuh macam jenis kecerdasan yang ada didalam tiap diri individu yaitu linguistik, matematika, spasial, kinestetik, musik, antar pribadi, interpribadi, macam-macam kecerdasan diatas merupakan potensi-potensi yang ada pada setiap individu dengan kadar yang berbeda-beda (Pasiak, 2004 :17).

Secara umum, kecerdasan menurut perspektif psikologi pendidikan adalah kemampuan mental seseorang untuk merespon dan menyelesaikan problem dari hal-hal yang bersifat kuantitatif dan fenomenal (Suharsono,2004:4).

3.2 Pengertian Emosi

Kata emosi berasal dari Bahasa latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak menajuh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Menurut Daniel Goelman, emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran.

Emosi itu sendiri termasuk dalam ranah afektif. Empati banyak terpengaruh terhadap fungsi psikis lain seperti pengamatan, tanggapan, pemikiran, dan kehendak individu akan mampu melakukan pengamatan atau pemikiran dengan baik jika disertai dengan emosi yang baik pula. Individu juga akan memberikan tanggapan yang positif terhadap sesuatu objek jika disertai dengan emosi pula. Sebaliknya individu akan melakukan pengamatan dan tanggapan yang negatif terhadap objek tersebut.

Sedangkan Goleman memakai emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap, kemudian juga menyebutkan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Menurut Daniel Goleman bahwa emosi itu sangat kompleks, dengan kekompleksan itu dapat mengidentifikasi emosi sebagai berikut :

1. Amarah, mengamuk, membenci, marah besar, jengkel, kesal hati, tersinggung, bermusuhan bertindak kekerasan
2. Kesedihan meliputi : sedih, kesepian, putus asa, melankolis, dan depresi
3. Rasa takut meliputi : cemas, takut, khawatir, gugup, waspada, dan panik
4. Kenikmatan meliputi : bahagia, gembira, senang, riang puas
5. Cinta persahabatan : kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, hormat, kasih sayang
6. Terkejut meliputi : takjub dan terpesona
7. Jengkel meliputi : hinaan, muak
8. Malu meliputi : bersalah, kesal hati menyesal.

(Ali & Anhuri, 2008: 62-63)

Berdasarkan pengertian diatas bahwa emosi merupakan pergolakan pikiran, perasaan, suatu keadaan biologis dan psikologis merupakan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi juga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia.

3.3 Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah “kecerdasan emosional” pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan. Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional atau yang sering disebut EQ sebagai “Himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah

semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan”.

Robbins dan Judge (2015) mendefinisi kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk menilai emosi dalam diri dan orang lain, memahami makna dan emosi-emosi, dan mengatur emosi seseorang secara teratur. Kemudian menurut McShane dan Von Glinow (dalam Wibowo, 2014) mengartikan kecerdasan emosional sebagai sekumpulan kemampuan untuk merasakan dan menyatakan emosi, mengasimilasi emosi dalam berpikir, memahami dan menghubungkan emosi dalam diri sendiri dan orang lain.

Menurut Goleman dalam kutipan (Sarnoto & Romli, 2019), individu yang memiliki kecerdasan emosional rendah maka cenderung akan terlihat sebagai orang yang keras kepala, sulit bergaul, mudah frustrasi, tidak mudah percaya kepada orang lain, tidak peka dengan kondisi lingkungan dan cenderung putus asa bila mengalami stres. Kondisi sebaliknya, dialami oleh orang-orang yang memiliki taraf IQ rata-rata namun memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor penting yang seharusnya dimiliki oleh siswa yang memiliki kebutuhan untuk meraih prestasi belajar yang lebih baik disekolah, karena kecerdasan emosional sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa .

Terdapat 4 dimensi yang dapat digunakan untuk mengukur kecerdasan emosional yaitu: 1) *Self awareness* (kesadaran diri), 2) *Self management* (manajemen diri), 3) *Social awareness* (kesadaran sosial), dan 4) *Relationship management* (manajemen hubungan).

Menurut Davidoff (1991) menyatakan emosi sebagai suatu keadaan di dalam diri seseorang yang tidak ketara dan sulit diukur. Biasanya emosi merupakan

reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu seseorang yang dapat mengontrol emosinya dengan baik dengan baik maka akan dapat menghasilkan kinerja yang baik pula. Terdapat tujuh macam jenis kecerdasan yang ada didalam tiap diri individu yaitu linguistik, matematika, spasial, kinestetik, musik, antar pribadi, interpribadi, macam-macam kecerdasan diatas merupakan potensi-potensi yang ada pada setiap individu dengan kadar yang berbeda-beda (Pasiak, 2004 :17).

Jadi dapat didefinisikan bahwa kecerdasan emosional ini dsangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dan dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional.

3.4 Aspek- Aspek Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman (2002) kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan oranglain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri, dan dalam hubungan dengan oranglain melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan atau kemampuan sosial. Adapun dimensi dari indkator tersebut adalah sebagai berikut :

1. Kesadaran diri adalah mengetahui kondisi diri sendiri, kesukaan, sumber daya dan intuisi. Indikatornya meliputi :
 - a. Mengenali emosi diri sendiri beserta efeknya.
 - b. Mengetahui kekuatan dan batas-batas diri sendiri
 - c. Percaya dengan kemampuan diri dan keyakinan tentang harga diri
2. Pengaturan diri, merupakan pengelolaan emosi yang memudahkan untuk mencapai sasaran dengan cara mengelola kondisi, impuls, dan sumber daya diri

sendiri. Indikatornya meliputi

- a. Kemampuan untuk mengelola emosi-emosi dan desakan-desakan hati yang merusak.
 - b. Luwes terhadap perubahan (mudah beradaptasi) dan bertanggung jawab atas kinerja pribadi
 - c. Mudah menerima dan terbuka terhadap gagasan, pendekatan dan informasi-informasi baru.
3. Motivasi diri, adalah kecenderungan emosi yang mengantar atau memudahkan peraih sasaran. Indikatornya meliputi :
- a. Dorongan untuk berprestasi/tidak cepat puas
 - b. Kekuatan untuk berpikir positif dan optimis
4. Empati adalah kepintaran bagaimana individu membaca perasaan kebutuhan, kepentingan, dan emosi orang lain. Indikatornya meliputi :
- a. Mampu menerima sudut pandang dari oranglain.
 - b. Peka terhadap perasaan oranglain.
5. Keterampilan sosial adalah kepintaran dalam mengunggah tanggapan yang dikehendaki oleh orang lain . indikatornya meliputi :
- a. Dapat memberikan pesan dengan jelas dan meyakinkan orang lain.
 - b. Dapat membangkitkan inspirasi kelompok dan oranglain.
 - c. Berani memulai dan mengelola perubahan (katalisator perubahan)
 - d. Mampu melakukan negosiasi dan pemecahan silang pendapat.

Kecerdasan emosional pada hakekatnya dapat ditingkatkan, dan untuk meningkatkan kecerdasan emosional seorang Claude Stainer menjelaskan tiga langkah utama di antaranya (Nggermanto, 2001: 100-102)

a. Membuka hati

simbol pusat emosi adalah hati yang dapat merasakan nyaman setidaknya sehingga individu dapat memulai dengan membebaskan pusat perasaan tersebut dari impuls dan pengaruh yang membatasi untuk menunjukkan cinta satu sama lain.

b. Menjelajahi daratan

Setelah membuka hati, kemudian melihat kenyataan dan menentukan peran emosi dalam kehidupan sehingga dapat menjadi lebih bijak dalam menanggapi perasaan sendiri

c. Mengambil tanggung jawab

Dalam menanggapi permasalahan harus berani mengakui kesalahan yang terjadi dengan membuat suatu perbaikan dan memutuskan bagaimana mengubah segala sesuatunya.

3.5 Faktor- faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional

a. Faktor lingkungan keluarga

Keluarga memiliki peran penting dalam upaya mengembangkan pribadi anak. Pola asuh yang penuh kasih sayang dan pendidikan nilai-nilai kehidupan baik agama maupun sosial budaya yang diberikan merupakan faktor yang sangat kondusif untuk mempersiapkan anak menjadi pribadi dan anggota masyarakat yang sehat. Fungsi dasar keluarga adalah memberikan rasa memiliki, rasa aman, kasih sayang, dan mengembangkan hubungan dengan baik diantaranya anggota keluarga (Yusu,2006: 37)

b. Faktor lingkungan sekolah

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis

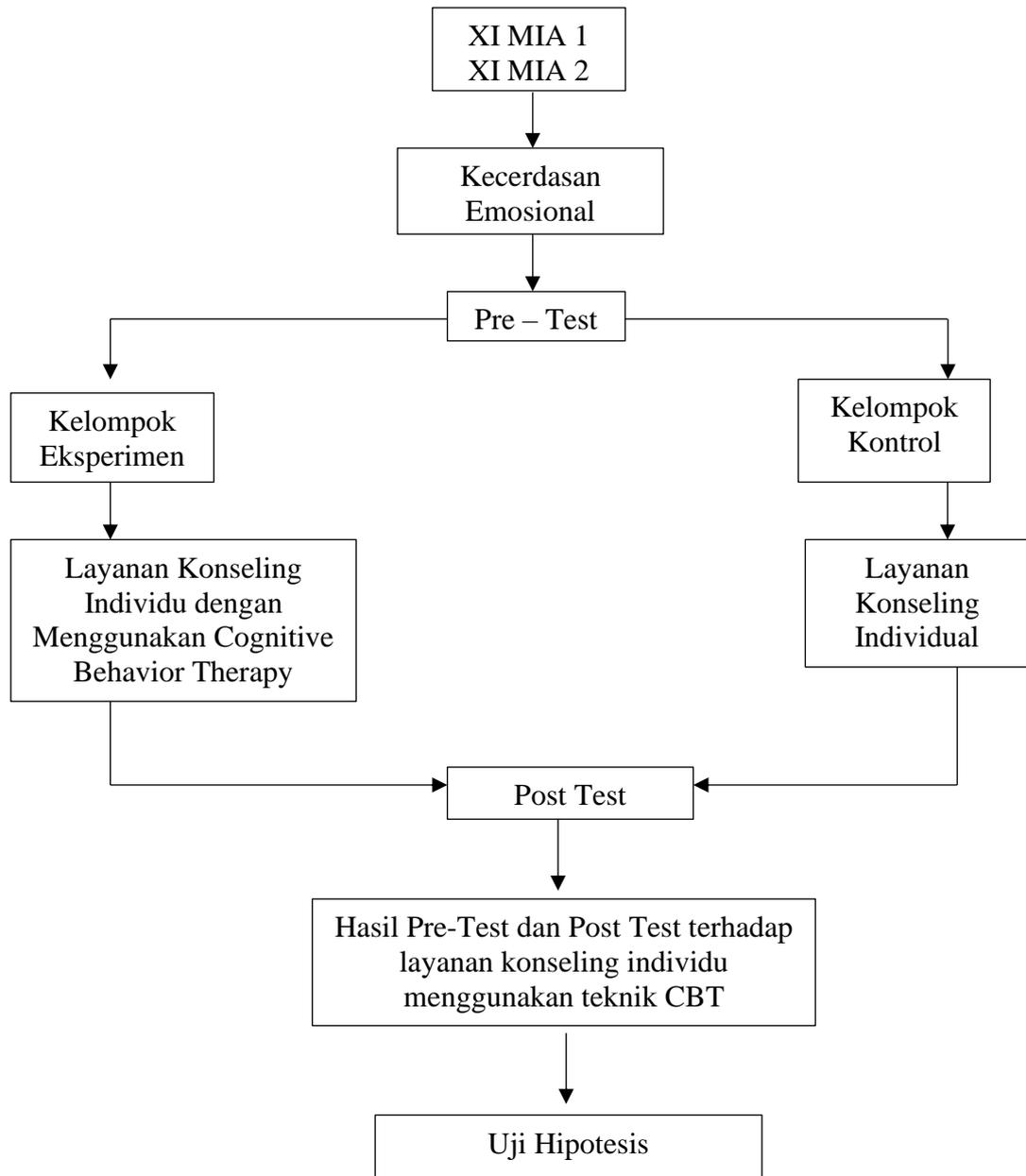
melaksanakan program bimbingan, pengajaran dan latihan dalam membantu peserta didik agar mampu mengembangkan potensinya baik yang berkaitan dengan moral, spiritual, intelektual, emosi dan sosial (Yusuf, 2006 : 54).

c. Faktor lingkungan dan dukungan sosial

Dukungan dapat berupa perhatian, penghargaan, pujian, nasehat, atau penerima masyarakat. Yang sesama itu memberikan dukungan psikis dan psikologis bagi individu. Dukungan sosial yang cukup mengembangkan aspek-aspek kecerdasan emosional anak sehingga memunculkan perasaan berharga dalam mengembangkan kepribadian dan kontrak sosialnya. Pembagian faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional juga di pengaruhi oleh latar belakang keilmuan yang dipelajari.

B. Kerangka Konseptual

Menurut (Sugiyono, 2018) “ Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori hubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.” Dalam meningkatkan rasa empati siswa terhadap lingkungannya kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan pemanfaatan emosi dan keterampilan sosialnya. Dengan banyaknya fenomena yang dialami dan hampir setiap siswa memiliki penerunan rasa pemanfaatan emosi dengan itu peneliti akan melakukan penelitian yaitu “ Efektifitas Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Teraphy Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas XI MIA SMA N 1 Binjai Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2022/2023”.



Gambar 2.1 Rancangan Quasi Eksperimen

Keterangan :

X : Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan CBT

Y : Kecerdasan Emosional

C. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan kajian pustaka, beberapa penelitian serupa telah dilakukan oleh:

1. (Rohmah & Rinaldi, 2019) berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kecerdasan emosional terhadap kemampuan komunikasi matematis peserta didik kelas VII MTs PEMNU Talang Padang. Hal ini dapat dilihat dari persamaan $Y = -1.814 + 0.385 x$. Hal ini berarti setiap peningkatan kecerdasan emosional peserta didik maka akan menaikkan kemampuan komunikasi matematisnya 0,385. Dan jika kecerdasan emosional peserta didik bernilai konstan (nol) maka kemampuan komunikasi matematisnya adalah -1.814.
2. (WIBOWO, 2017) hasil analisis dapat membuktikan bahwa kecerdasan emosional dan lingkungan belajar secara silmutan berpengaruh terhadap motivasi belajar, siswa kelas XI SMA Negeri 3 Tangsel pada pernyataan ini dibuktikan bahwa hasil perhitungan yang menunjukkan bahwa taraf sig.F yang lebih kecil dari 0.05 yaitu sebesar 0.000 dan Fhitung (14,060) yang lebih besar dari Ftabel (3,060). Pengaruh ini simbiosis antara kecerdasan emosional dan lingkungan belajar siswa yang baik untuk menghasilkan suatu tujuan yaitu motivasi belajar.

D. Hipotesis

Siregar (2014:65) menjelaskan bahwa hipotesis merupakan pernyataan sementara yang masih lemah kebenarannya. Kemudian, para ahli menafsirkan arti hipotesis adalah dugaan terhadap hubungan antara dua variabel atau lebih. Atas dasar definisi tersebut dapat diartikan bahwa hipotesis adalah jawaban atau dugaan sementara yang harus diuji kebenarannya. Berdasarkan uraian di atas maka

hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu menggunakan pendekatan cognitive behavior therapy (CBT).
2. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan metode ceramah.
3. Penerapan layanan konseling individu menggunakan pendekatan cognitive behaviour therapy (CBT) yang lebih efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada kelompok eksperimen dari pada layanan konseling individual dengan menggunakan metode ceramah dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada kelompok kontrol.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2018:130) “ populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Tabel 3.2 Populasi Penelitian

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1.	XI MIA 1	34
2.	XI MIA 2	32
3.	XI MIA 3	33
4.	XI MIA 4	34
	Jumlah	133

Sumber : Data Siswa SMA N 1 Binjai Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2022/2023

Populasikan yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh kelas XI SMA N 1 Binjai Kabupaten Langkat, sehingga populasinya hanya berjumlah 133 siswa.

2. Sampel Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, menurut (Sugiyono, 2018: 131) “ Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul *representative* (mewakili)”.

Tabel 3.3 Sampel Penelitian

No.	Kelas	Populasi	Sampel (Kontrol)	Sampel (Eksperimen)
1	XI MIA	133	3	3
	Jumlah	133	3	3

Sumber : Data Siswa SMA N 1 Binjai Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2022/2023

Sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. Menurut (Sugiyono,2018: 138) “ Purposive Sampling adalah Teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.” Adapun karakteristik siswa yang dijadikan sampel penelitian adalah:

- a. Siswa yang mengikuti perlakuan (*treatment*) berjumlah 3 siswa yang belum mampu mengelola emosi.
- b. Siswa bersedia mengikuti proses *treatment* yang telah dirancang oleh peneliti.

Teknik Sampling merupakan Teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai Teknik sampling non probability sampling.

C. Variable Penelitian

1. Variabel Penelitian

Pengertian variable menurut (Sugiyono,2018:57) “ Variable penelitian adalah salah satu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek organisasi, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Penelitian ini ada dua variable yang dapat didefinisikan secara operasional yaitu variable dependen (bebas) yakni X dan variable dependen (terikat) Y.

- a. Variable X : Layanan Konseling Individual menggunakan pendekatan CBT
- b. Variable Y : Meningkatkan Kecerdasan Emosional.

2. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, metode ini sebagai metode ilmiah/scientific karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yakni konkrit/empiris, objektif, terukur, rasional, sistematis, dan replicable/dapat diulang.

Menurut (Sugiyono,2018: 150) “ Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/ statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. “

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif Eksperimen menurut (Sugiyono, 2018: 111) “ metode eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variable independent (*treatment/perlakuan*) terhadap variable dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalkan.” Dalam hal ini bahwa eksperimen dilakukan untuk mengetahui atau mengukur seberapa pengaruhnya variable yang akan diuji.

3. Desain Penelitian

Desain Penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*Quasi Eksperimental Design*). Peneliti menggunakan desain penelitian yang berbentuk *pretest-posttest control group design* menggunakan satu jenis perlakuan.

Berikut bagan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian (Sugiyono,2010: 114).

Group	Pretest	Variable Bebas (X)	Posttest
KE	Y₁	X₁	Y
KK	Y₁	X₂	Y₂

Gambar 2.1 Desain Penelitian

Keterangan

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

X₁ : Perlakuan dengan Pendekatan CBT

X₂ : Perlakuan dengan Layanan Konseling Individual Metode Ceramah

Y₁ : Pretest dan angket

Y₂ : Posttest dan angket

Penelitian ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok ini diberikan pretest dan angket sebelum diberikan perlakuan, agar mampu melihat kedua kelompok yang berkenaan dengan kecerdasan emosional. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan yaitu dengan menggunakan pendekatan CBT sedangkan kelompok kontrol menggunakan Layanan Konseling Individual.

Pemberian perlakuan, dilanjutkan posttest dengan soal yang sama disertai pemberian perlakuan diperlukan observasi kecerdasan emosional. Hasil angket kecerdasan emosional dan hasil tes dianalisis menggunakan uji prasyarat analisis dengan bantuan SPSS.

D. Definisi Operasional Variable

Penelitian ini untuk mencapai tujuannya maka dilihat penjelasan mengenai

definisi operasional berikut :

1) Variable (X): Layanan Konseling Individual menggunakan Pendekatan CBT

Layanan konseling individual adalah proses layanan membantu pengentasan masalah dan mengurangi penilaian negatif pada dirinya sendiri. Pendekatan cognitive behavior therapy adalah Proses konseling dengan cara memahami individu didasarkan pada rekonstruksi kognitif yang menyimpang, keyakinan konseli untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik.

Indikator materi Layanan Konseling Individu yaitu :

- a. Pertemuan I : *pretest* (sebelum)
- b. Pertemuan II : Mengalami ketidakstabilan emosi
- c. Pertemuan III : Mengembangkan Hubungan Baik + Pendekatan CBT
- d. Pertemuan IV : Empati terhadap perasaan oranglain + pendekatan CBT
- e. Pertemuan V : Mengenali Emosi
- f. Pertemuan VI : Evaluasi + *Posttest* (sesudah)

2) Variable (Y): Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah suatu kondisi kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan kemampuan untuk membina hubungan dengan oranglain.

Kecerdasan emosional dalam penelitian ini mencakup faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional yaitu (a) lingkungan keluarga, (b) lingkungan sekolah, (c) lingkungan dan dukungan sosial. Adapun kecerdasan emosional mencakup aspek-aspek yaitu : (a) kesadaran diri, (b) pengaturan diri, (c) motivasi

diri, (d) empati, (e) keterampilan sosial.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah alat penelitian yang digunakan dalam mengumpulkan data atau informasi yang berhubungan dengan penelitian. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Menurut Sutrisno Hadi (dalam Sugiyono, 2018) mengemukakan bahwa observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dengan berbagai biologis dan psikologis. Metode observasi ini digunakan untuk mengumpulkan data terkait siswa yang mengalami *kecerdasan emosional* pada kelas XI MIA SMA Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat.

2. Wawancara

Wawancara merupakan kegiatan yang dilakukan oleh dua orang secara tatap muka untuk membahas suatu topik tertentu (Sugiyono, 2016). Data yang diperoleh dengan cara tanya jawab dengan guru wali kelas XI MIA SMA Negeri 1 Binjai Kab Langkat dan guru BK SMA Negeri 1 Binjai Kab Langkat untuk memperoleh data-data yang diperlukan oleh peneliti. Berikut pedoman wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

Tabel 3.4. Pedoman Wawancara

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana tingkat <i>kecerdasan emosional</i> yang dialami siswa pada kelas XI MIA ini?	<i>Kecerdasan emosional</i> pada siswa di kelas XI MIA ini sebagian besar sangat dirasakan dan dialami oleh siswa ketika menghadapi masalah dengan teman.
2	Apa yang menjadi faktor penyebab <i>Kecerdasan emosional</i> pada siswa?	Faktor penyebab <i>kecerdasan emosional</i> ini terjadi karena faktor lingkungan sosial, keluarga dan dengan teman sebaya. kurangnya kesadaran siswa dalam mengelola emosi sehingga siswa tidak dapat mengendalikan.
3	Apa tindakan ibu saat melihat siswa yang mengalami <i>kecerdasan emosional rendah</i> ?	Sebagai seorang guru, yang saya lakukan adalah hanya mengarahkan dan melakukan analogi terhadap siswa tersebut agar siswa tersebut dapat mempertimbangkan emosi terhadap dirinya sendiri.

3. Angket

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode angket/kuisisioner. Menurut (Sugiyono, 2018) angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan

F. Instrumen Penelitian

Untuk mendata yang cukup dan sesuai dengan pokok permasalahan yang diteliti, maka peneliti menggunakan beberapa metode pengumpulan data yaitu kuesioner (angket). Menurut (Sugiyono,2018: 219) “ kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.” Kuesioner dapat berupa pertanyaan/pernyataan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui internet. Bila penelitian dilakukan pada lingkup yang tidak terlalu luas, maka kuesioner dapat diantarkan langsung dalam waktu yang singkat dan tidak terlalu lama.

Menurut Uma Sekaran (dalam Sugiyono,2018: 220) mengemukakan bahwa prinsip dalam penulisan “ angket sebagai pengumpulan data yaitu prinsip penulisan, pengukuran dan penampilan fisik”. Adapun angket dalam penelitian ini menggunakan skala Likert, menurut (Sugiyono,2018: 152) Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variable penelitian. Angka skala likert ini menggunakan 5 alternatif jawaban dalam bentuk skor yaitu :

Skala likert, Skala likert adalah skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang pada suatu objek atau fenomena untuk mengumpulkan data tentang kecerdasan spiritual siswa dalam aspek makna dan nilai hidup. Adapun jawaban alternatif instrumen yang dalam penelitian ini ada 5 kategori pertanyaan yaitu:

- SS : Apabila pertanyaan tersebut **sangat sesuai** dilakukan
- S : Apabila pertanyaan tersebut **sesuai** dilakukan
- KS : Apabila pertanyaan tersebut **kurang sesuai** dilakukan
- TS : Apabila pertanyaan tersebut **tidak sesuai** dilakukan
- STS : Apabila pertanyaan tersebut **sangat tidak sesuai** dilakukan

Ketentuan pemberian skor gambaran kecerdasan emosional peserta didik dalam mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.5 Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen

No.	Alternatif Jawaban	Skor Jawaban	
		Pertanyaan Positif (+)	Pertanyaan Negatif (-)
1.	Sangat Sesuai	5	1
2.	Sesuai	4	2
3.	Kurang Sesuai	3	3
4.	Tidak Sesuai	2	4
5.	Sangat Tidak Sesuai	1	5

Tabel 3.6 Kisi- Kisi Instrumen

	Indikator	Sub Indikator	Item		Alternatif Jawaban					
			Favorable	Unfavorable	SS	S	KS	TS	STS	
Kecerdasan Emosional Daniel Goleman (2002)	a. Kesadaran diri	1. Mengendalikan emosi diri	- Saya mampu mengenal dan merasakan emosi sendiri - Ketika gagal mampu selalu berpikir positif		√		√			
		2. Mengetahui kekuatan dan batasan diri sendiri	- Saya mampu memahami faktor penyebab perasaan yang timbul - Saya mampu mengerjakan tugas dengan waktu 20 menit - Bersyukur atas pencapaian yang telah saya lewati				√	√		

		3. Percaya dengan kemampuan diri dan keyakinan tentang harga diri		- Saya tidak mampu mengenal pengaruh perasaan terhadap tindakan		√			
b. Pengaturan diri	1. Kemampuan untuk mengelola emosi dan desakan hati	- Saya mampu bersikap toleran terhadap frustrasi - Saya tidak mudah tersinggung dengan perkataan oranglain					√		
				- Saya tidak mampu mengendalikan marah dengan baik		√			
	2. Luwes terhadap perubahan (adaptasi) dan Tanggung Jawab	- Saya mampu memiliki perasaan yang positif tentang diri sendiri dan oranglain		- Saya tidak mampu mengendalikan perilaku agresif yang merusak diri sendiri dan oranglain	√	√			
	3. Mudah menerima dan terbuka terhadap gagasan, pendekatan dan informasi baru			- Saya tidak mampu mengatasi stres - Saya tidak mampu mengurangi perasaan kesepian dan cemas		√			
						√			

		2. Dapat membangkitkan inspirasi kelompok	- Saya mampu dapat hidup selaras dengan oranglain				√		
		3. Berani memulai dan mengelola perubahan	- Saya mampu memiliki perhatian terhadap kepentingan oranglain	- Saya tidak mampu memiliki sikap tenggang rasa			√		
		4. Mampu melakukan negosiasi dan pemecahan silang pendapat	- Saya mampu bersikap demokratis - Saya mampu bersikap senang berbagi rasa dan bekerjasama - Tegas dalam mengambil keputusan		√		√		
					√				

a) Uji Validitas

Validitas adalah “suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevaliditan atau kesahihan. Suatu instrumen yang valid mempunyai validitas yang tinggi namun sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah”. Adapun validitas instrumen dalam penelitian ini diuji cobakan pada siswa kelas XI SMAN 1 Binjai, dengan jumlah responden siswa tahun ajaran 2022/2023 yang berlangsung April 2023.

Instrumen yang diuji validitas adalah skala likert yang berisikan tentang kecerdasan emosional siswa. Penelitian menggunakan validitas konstruk, yaitu bersifat konstruksi teoritis yang diukur oleh satu jenis alat ukur. Untuk mengetahui valid dan tidak valid instrumen peneliti melakukan uji coba instrumen. Pengelolaan data dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package For Sosial Science*) versi 20 dengan rumus kolerasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$R_{XY} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan:

R_{XY} : Koefisien korelasi tes yang disusun dengan kriterium

X : Skor masing-masing responden variabel X (tes yang disusun)

Y : Skor masing-masing responden variabel Y (tes kriterium)

N : Jumlah responden

Kemudian, data yang telah didapatkan akan di uji validitas dan dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien kolerasi. Dasar pengambilan uji validitas ini dengan membandingkan nilai rhitung dan rtabel.

Jika nilai rhitung > rtabel = Valid

Jika nilai rhitung < rtabel = Tidak Valid

Adapun cara mencari nilai rtabel dengan N=30 pada signifikansi 5% pada distribusi nilai rtabel statistik. Maka diperoleh nilai rtabel sebesar 0,361.

Selanjutnya nilai signifikansi (sig.) dapat dilihat sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi < 0,05 = Valid

Jika nilai signifikansi > 0,05 = Tidak Valid

Pernyataan yang telah diuji validitas dan dinyatakan valid yang dapat dipakai untuk melakukan penelitian sementara sebagian lainnya dinyatakan invalid (tidak dapat dipakai atau dibuang). Maka butir pernyataan yang tidak valid tersebut dihapus dan hanya diambil butir pernyataan yang valid untuk diberikan kepada populasi penelitian yang telah ditentukan.

Rekapitulasi Uji Validitas Pre Test Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

rtabel = 0,997
Taraf signifikansi 5%
n = 3

Kelompok Kontrol			Kelompok Eksperimen		
No Item	Pearson Correlation (rhitung)	Kriteria	No Item	Pearson Correlation (rhitung)	Kriteria
1	1	Valid	1	1	Valid
2	1	Valid	2	1	Valid
3	1	Valid	3	1	Valid
4	1	Valid	4	1	Valid
5	1	Valid	5	1	Valid
6	1	Valid	6	1	Valid
7	1	Valid	7	1	Valid
8	1	Valid	8	1	Valid
9	1	Valid	9	1	Valid
10	1	Valid	10	1	Valid
11	1	Valid	11	1	Valid
12	1	Valid	12	1	Valid
13	1	Valid	13	1	Valid

14	1	Valid	14	1	Valid
15	1	Valid	15	1	Valid
16	1	Valid	16	1	Valid
17	1	Valid	17	1	Valid
18	1	Valid	18	1	Valid
19	1	Valid	19	1	Valid
20	1	Valid	20	1	Valid
21	1	Valid	21	1	Valid
22	1	Valid	22	1	Valid
23	1	Valid	23	1	Valid
24	1	Valid	24	1	Valid
25	1	Valid	25	1	Valid
26	1	Valid	26	1	Valid
27	1	Valid	27	1	Valid
28	1	Valid	28	1	Valid
29	1	Valid	29	1	Valid
30	1	Valid	30	1	Valid

**Rekapitulasi Uji Validitas Post Test Kelompok Kontrol
dan Kelompok Ekperimen**

rtabel = 0,997
Tarf signifikasi 5%
n = 3

Kelompok Kontrol			Kelompok Eksperimen		
No Item	Pearson Correlation (rhitung)	Kriteria	No Item	Pearson Correlation (rhitung)	Kriteria
1	1	Valid	1	1	Valid
2	1	Valid	2	1	Valid
3	1	Valid	3	1	Valid
4	1	Valid	4	1	Valid
5	1	Valid	5	1	Valid
6	1	Valid	6	1	Valid
7	1	Valid	7	1	Valid
8	1	Valid	8	1	Valid
9	1	Valid	9	1	Valid
10	1	Valid	10	1	Valid
11	1	Valid	11	1	Valid
12	1	Valid	12	1	Valid
13	1	Valid	13	1	Valid
14	1	Valid	14	1	Valid
15	1	Valid	15	1	Valid

16	1	Valid	16	1	Valid
17	1	Valid	17	1	Valid
18	1	Valid	18	1	Valid
19	1	Valid	19	1	Valid
20	1	Valid	20	1	Valid
21	1	Valid	21	1	Valid
22	1	Valid	22	1	Valid
23	1	Valid	23	1	Valid
24	1	Valid	24	1	Valid
25	1	Valid	25	1	Valid
26	1	Valid	26	1	Valid
27	1	Valid	27	1	Valid
28	1	Valid	28	1	Valid
29	1	Valid	29	1	Valid
30	1	Valid	30	1	Valid

b) Uji Reabilitas

Menurut (Sugiyono, 2009) reliabilitas adalah tingkat kemantapan atau konsistensi suatu alat ukur. (Suliyanto, 2005) mendefinisikan alat ukur yang reliabel adalah alat ukur yang mampu mengungkap data yang cukup dapat dipercaya. Alat ukur yang mantap dapat diandalkan, hasilnya bisa dapat menunjukkan tingkat ketepatan.

Uji reliabilitas ini dilakukan jika seluruh item sudah valid. Dalam penelitian ini pengujian reliabilitas instrumen menggunakan rumus *Alpha* yang perhitungannya dibantu dengan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 26. Adapun rumus *Alpha* adalah sebagai berikut:

Pengujian bertujuan melihat tingkat kesesuaian antara fungsi distribusi hasil pengamatan dengan fungsi distribusi teoritik tertentu, dengan menetapkan suatu titik yang menggambarkan perbedaan maksimum keduanya.

1. Menentukan Statistik Uji

$$Thitung = \text{Maks} | F(x) - S(x) |$$

Di mana: $F(x)$ = fungsi distribusi kumulatif dari suatu distribusi normal

$S(x)$ = fungsi distribusi kumulatif dari suatu distribusi pengamatan

2. Menentukan Kriteria Penolakan

Jika nilai $Thitung \geq W_{1-\alpha}$, maka H_0 ditolak (tabel yang digunakan adalah tabel (Kolmogorov-Smirnov).

Langkah-langkah Pengujian :

a. Menetapkan hipotesis awal dan hipotesis tandingan Hipotesis: H_0 : data mengikuti distribusi normal H_1 : data tidak mengikuti distribusi normal

b. Menghitung Statistik Uji Banyaknya parameter pada distribusi normal adalah yang menyatakan nilai rata-rata. Untuk menentukan harga $F(x)$

maka nilai harus ditentukan dengan cara :

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i \cdot f_i}{n}$$

Di mana :

n = jumlah sampel yang diambil

X_i = nilai tengah

f_i = frekuensi

$$Z = \frac{x - \mu}{\sigma}$$

Di mana :

Z = distribusi normal standar

x = nilai tengah

μ = rata- rata

σ = standard deviasi dari distribusi

Untuk mencari $F(x)$ dengan menggunakan tabel distribusi normal sesuai nilai Z yang didapatkan. $S(x)$ diperoleh dari frekuensi kumulatif masing-masing nilai x_i dibagi dengan jumlah sampel.

3. Menetapkan α (taraf signifikansi). $\alpha = 0,05$
4. Menentukan daerah penolakan. $W_{1-\alpha}$ didapatkan dari tabel Kolmogorov-Smirnov sesuai dengan n yang ada dan simpangan baku yang didapatkan. tabel Kolmogorov-Smirnov
5. Membuat kesimpulan. Membandingkan antara T_{hitung} dengan $W_{1-\alpha}$, jika $T_{hitung} < W_{1-\alpha}$ maka H_0 gagal tolak dan bila nilai $T_{hitung} \geq W_{1-\alpha}$, maka H_0 ditolak.
6. Membuat interpretasi dari kesimpulan. Jika H_0 gagal tolak/ diterima maka data yang diuji adalah berdistribusi normal.

Lampiran Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol dan

Kelompok Eksperimen

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.997	30

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data, maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan tentang masalah yang akan diteliti. Penentuan teknik

analisis data dilakukan dengan melihat karakteristik data. Data penelitian untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa mempunyai karakteristik sebagai berikut; (1) mengenali perasaan diri sendiri dan oranglain (pretest-posttest), (2) sampelnya kecil (subjek penelitian), dan (3) menggunakan penelitian eksperimen.

Rumus yang digunakan untuk mengetahui perbedaan dalam meningkatkan kecerdasan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan uji Wilcoxon. Sedangkan rumus yang digunakan untuk melihat perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, untuk dua kelompok data dari dua kelompok sampel independen dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov Two Independent Sampels dengan bantuan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 20.00.

1. Deskripsi Data

Untuk menghitung rentang data tahu interval, rumus yang digunakan sebagai berikut.

$$\text{Interval } k = \frac{\text{skor maximum} - \text{skor minimum}}{\text{jumlah kategori}}$$

Perhitungan dalam menentukan skor atau interval skor dalam penelitian ini dapat diperhitungkan sebagai berikut:

$$\text{Interval } k = \frac{150 - 30}{5} = \frac{120}{5} = 24$$

Selanjutnya peneliti menentukan kategorisasi untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.7 Kategori Kecerdasan Emosional

Kategori	Interval
Sangat Tinggi	>126
Tinggi	125-102
Sedang	101-78
Rendah	77-54
Sangat Rendah	<53

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Profil sekolah SMA Negeri 1 Binjai Langkat

Nama Sekolah	: SMA Negeri 1 Binjai Langkat
N P S N	: 10201328
N S S	: 30107020606001
N P W P	: 00.480.6451-119.000
Alamat	: Jalan Yos Sudarso Desa Suka Makmur
Kecamatan	: Binjai
Kabupaten	: Langkat
Provinsi	: Sumatera Utara
Kode Pos	: 20761

2. Kepala Sekolah

Nama	: SARLI JUNADIDI, S.Pd
NIP	: 196706271990011001
Pangkat/Golongan	: Pembina Tk.I, Gol. IV/B
Pendidikan Terakhir	: S.1 Pendidikan Biologi

3. Sarana dan Perasarana Sekolah

- a. Unit Sekolah : 1 Unit
- b. Ruangan Kelas/Belajar : 20 Ruang
- c. Ruangan Guru/Pegawai : 1 Ruang
- d. Ruang Kepala Sekolah : 1 Ruang
- e. Ruang TU : 1 Ruang

- f. Ruang PKS : 1 Ruang
- g. Ruang BP : 1 Ruang
- h. Ruang UKS : 1 Ruang
- i. Perpustakaan Sekolah : 1 Ruang
- j. Ruang Lab : 3 Ruang
- k. Ruang Koprasi Sekolah : 1 Ruang
- l. Musollah : 1 Unit

4. Keberadaan Guru/ Pegawai

- a. Kepala Sekolah : 1 Orang
- b. Guru PNS : 34 Orang
- c. Tenaga Kependidikan : 7 Orang
- d. Guru GTT : 17 Orang
- e. Satpam Sekolah : 1 Orang
- f. Kebersihan Sekolah : 4 Orang
- g. Petugas Medis : 1 Orang

5. Visi, Misi Sekolah SMA Negeri 1 Binjai Langkat

a. Visi

Terwujudnya sekolah yang berkualitas, berprestasi, berkreasi, nerwawasan global dan berdayasaing, dengan penguasaan IPTEK yang berakar pada nilai iman dan taqwa, karakter bangsa, serta lingkungan hidup.

b. Misi

- Melaksanakan pendidikan, pembelajaran dan pembimbingan secara kreatif, inovatif, aktif, actual melalui guru kompeten dan professional.
- Membangun dan mengembangkan kompetensi peserta didik secara akademis dan non akademis sesuai tuntutan dan perkembangan pendidikan.
- Membangun dan mengembangkan semangat berprestasi peserta didik secara komperatif dengan memberikan motivasi dan penghargaan.
- Meningkatkan kemampuan peserta didik melalui Olimpiade Mata Pembelajaran dan Karya Ilmiah dari tingkat sekolah sampai tingkat nasional.
- Membentuk peserta didik yang berakhlak mulia dan budi pekerti yang luhur melalui kegiatan – kegiatan keagamaan.
- Membangun dan mengembangkan komitmen cinta kehidupan alam, budaya dan lingkungan hidup melalui pelestarian budaya dan lingkungan hidup.
- Mengembangkan dan mengelola sarana dan prasarana sekolah yang mendukung keberhasilan pendidikan dan pembelajaran secara optimal dan terpadu.
- Mengembangkan layanan pendidikan yang efektif dan berbasis kekinian dan kepuasan masyarakat.
- Mengembangkan potensi dan kreatifitas peserta didik sesuai minat dan bakat yang dimilikinya melalui kegiatan ekstra kulikuler,

- Menumbuhkan minat baca, teknologi informasi dan komunikasi melaksanakan kegiatan PBM dan bimbingan secara aktif dan efektif untuk meningkatkan prestasi akademik lulusan.
- Peningkatan disiplin guru dan peserta didik sehingga terlaksana proses pembelajaran secara optimal.

6. Keadaan Siswa SMA Negeri 1 Binjai Langkat Tahun Pelajaran
2022/2023



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 BINJAI LANGKAT

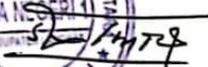


NPSN : 10201328 NSS : 30107020600 NIS : 300200 e-mail : smabinjailangkat@gmail.com

JLn. Yos Sudarso Desa Suka Makmur Kec. Binjai Telp. (061) 77733515 Kode Pos 20761

KEADAAN SISWA SMA NEGERI 1 BINJAI LANAGKAT
TAHUN PELAJARAN 2022 / 2023

Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
X.IA - 1	13	22	35
X.IA - 2	10	24	34
X.IA - 3	13	22	35
X.IA - 4	11	23	34
X.IA - 5	13	21	34
X.IS - 1	17	19	36
X.IS - 2	18	18	36
Jlh	95	149	244
X.IA - 1	16	20	36
X.IA - 2	14	18	32
X.IA - 3	16	18	34
X.IA - 4	13	20	33
X.IA - 5	14	20	34
X.IA - 6	13	18	31
X.IS - 1	17	17	34
X.IS - 2	21	13	34
Jlh	124	144	268
XLIA - 1	15	21	36
XLIA - 2	15	21	36
XLIA - 3	14	22	36
XLIS - 1	13	21	34
XLIS - 2	14	20	34
Jlh	71	105	176
Jlh Seluruh	290	398	688

Kepala Sekolah
SMA Negeri 1 Binjai Langkat

SARLI JUNAIDI, S.Pd
NIP. 19670627 199001 1 001

B. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan 26 Mei 2022 di SMA Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat. Setelah mendapatkan izin dari kepala sekolah dan Bidang kesiswaan, yang menjadi sampel penelitian ini adalah khususnya siswa kelas XI IPA. Penelitian dan pengambilan data dilaksanakan pada saat satu minggu sebelum penilaian akhir semester berlangsung untuk menyebarkan kuisioner kepada 6 siswa kelas XI IPA. Penelitian data yang didapatkan berupa data yang masih mentah jadi perlu disusun dan dianalisis kembali, analisis dan merupakan suatu cara yang digunakan untuk menyusun dan mengolah data terkumpul sehingga dapat mengambil suatu kesimpulan bersifat ilmiah. Data yang disajikan oleh peneliti adalah data angket Kecerdasan Emosional.

1. Hasil dan Pretest

Sesuai dengan tujuan dilakukannya pretest, ialah untuk dapat mengetahui tentang gambaran kecerdasan emosional peserta didik sebelum dilakukan perlakuan. Adapun hasil dari pretest yang telah diperoleh pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak jauh perbedaannya. Hasil dari pretest dapat dianalisis dengan menggunakan program pengolahan data SPSS. berikut merupakan penyajian data pretest peserta didik.

Tabel 4.1
Skor Pretest Masing-Masing Kecerdasan Emosional Diri Peserta Didik
Kelompok Ekperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Ekperimen			Kelompok Kontrol		
Kode siswa	Skor	Kategori	Kode siswa	Skor	Kategori
A1	95	Cukup	B1	96	Cukup
A2	56	Rendah	B2	54	Rendah

A3	56	Rendah	B3	54	Rendah
Rata-rata	69	Rendah	Rata-rata	68	Rendah

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa hasil pretest pada kelompok eksperimen yang memiliki kecerdasan emosional rendah yaitu sebanyak 2 siswa, dan kategori cukup sebanyak 1 siswa. Sedangkan hasil pretest pada kelompok kontrol sebanyak 1 siswa dengan kategori cukup, dan kategori rendah sebanyak 2 siswa.

Hasil dari pembagian kelompok berdasarkan data yang telah diperoleh, menghasilkan skor rata-rata pre-test kecerdasan emosional siswa pada kelompok eksperimen dengan skor 69 yaitu berada pada kategori Rendah dan kelompok kontrol memperoleh skor rata-rata 68 yaitu berada pada kategori Rendah.

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Variabel Kecerdasan Emosional Peserta Didik
Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol (Pretest)

Interval	Kategori	Eksperimen	%	Kontrol	%
>126	Sangat tinggi	0	0	0	0
125-102	Tinggi	0	0	0	0
101-78	Cukup	1	33%	1	33%
77-54	Rendah	2	67%	2	67%
<53	Sangat Rendah	0	0	0	0
Jumlah		3	100%	3	100%

Adapun tabel diatas maka dapat disimpulkan bahwa hasil pretest pada kelompok eksperimen yang memiliki kecerdasan emosional peserta didik pada kategori Rendah sebanyak 2 siswa dengan persentasi 67%. Pada kategori cukup

sebanyak 1 siswa dengan persentasi 33%, pada hasil pretest kelompok kontrol yang memiliki kecerdasan emosional siswa pada kategori Cukup sebanyak 1 siswa dengan persentasi 33%, sedangkan yang memiliki kecerdasan emosional peserta didik pada kategori Rendah sebanyak 2 siswa dengan persentase 67%.

2. Hasil Data Posttest

Setelah memberikan perlakuan sebanyak 2 (dua) layanan konseling kemudian peneliti mengukur kemampuan kecerdasan emosional peserta didik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun hasil pengukuran tersebut dapat dilihat pada berikut:

Tabel 4.3
Skor Posttest Masing-Masing Kecerdasaan Emosional Peserta Didik
Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Kelompok Ekperimen			Kelompok Kontrol		
Kode Siswa	Skor	Kategori	Kode Siswa	Skor	Kategori
A1	148	Sangat Tinggi	B1	142	Sangat Tinggi
A2	115	Tinggi	B2	113	Tinggi
A3	115	Tinggi	B3	113	Tinggi
Rata-rata	126	Sangat Tinggi	Rata-rata	122,6	Tinggi

Adapun hasil posttest yang telah diperoleh diatas adanya perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dimana pada kelompok eksperimen terdapat 1 siswa dalam kategori sangat tinggi, 2 siswa dalam kategori tinggi. Dan kelompok kontrol terdapat 1 kategori sangat tinggi, 2 siswa dalam kategori tinggi, 4 siswa dalam kategori cukup. Selanjutnya berdasarkan tabel diatas dapat dipahami bahwa rata-rata posttest pada kelompok eksperimen sebesar 126

dengan kategori sangat tinggi dan kelompok kontrol sebesar 122,6 berada pada kategori tinggi.

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Variabel Kecerdasaan Emosional Peserta Didik
Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol (Posttest)

Interval	Kategori	Eksperimen	%	Kontrol	%
>126	Sangat tinggi	1	33%	1	33%
125-102	Tinggi	2	67%	2	67%
101-78	Cukup	0	0	0	0
77-54	Rendah	0	0	0	0
<53	Sangat Rendah	0	0	0	0
Jumlah		3	100%	3	100%

Berdasarkan tabel diatas maka dapat disimpulkan hasil posttest pada kelompok Eksperimen yang memiliki kecerdasan emosional peserta didik Sangat Tinggi sebanyak 1 siswa dengan persentase 33%, 2 siswa pada kategori Tinggi dengan persentase 67%. sedangkan pada hasil posttest kelompok kontrol yang memiliki kategori Sangat Tinggi sebanyak 1 siswa dengan persentase 33% , kategori Tinggi sebanyak 2 siswa dengan persentase 67%.

3. Hasil data kecerdasan emosional siswa pada kelompok eksperimen

Adapun data penelitian yang didapat pada kelompok eksperimen dengan menggunakan alat ukur angket yang telah diberikan kepada 3 orang siswa kelompok eksperimen sebelum perlakuan (Pretest) dan sesudah perlakuan (Posttest). Berikut skor masing-masing kecerdasan emosional peserta didik pada kelompok eksperimen sesudah diberikan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan CBT.

Tabel 4.5
Perbandingan Kecerdasaan Emosional Peserta Didik Kelompok Eksperimen
Pretest-Posttest

No.	Kode Siswa	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	E1	96	Cukup	148	Sangat Tinggi
2	E2	56	Rendah	115	Tinggi
3	E3	56	Rendah	115	Tinggi
Rata-rata		69	Rendah	126	Tinggi

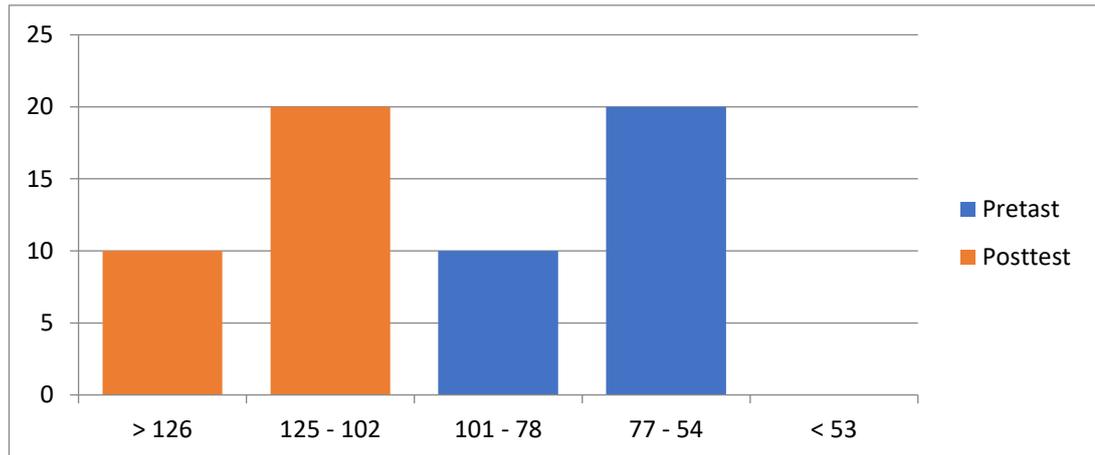
Adapun perbandingan kecerdasan emosional pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan atau perubahan setelah diberikan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan *cognitif behavior therapy* (CBT). Sebelum diberikan perlakuan rata-rata skor pretest sebesar 69 yang berada pada kategori Rendah. Selanjutnya setelah diberikan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan *cognitif behavior therapy* (CBT) perlakuan meningkat menjadi 126 berada pada kategori Tinggi.

Berikut Perbedaan frekuensi kecerdasan emosional peserta didik pada kelompok eksperimen dari hasil pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.6
Hasil Pretest dan posttest Kecerdasaan Emosional
Peserta Didik Kelompok Eksperimen

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
>126	Sangat tinggi	0	0	1	33%
125-102	Tinggi	0	0	2	67%
101-78	Cukup	1	33%	0	0
77-54	Rendah	2	67%	0	0
<53	Sangat Rendah	0	0	0	0
Jumlah		3	100%	3	100%

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa terjadinya perubahan kecerdasan emosional siswa pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan kognitif behavior therapy (CBT). Kecerdasaan emosional siswa pada hasil pretest berada pada kategori cukup sebanyak 1 siswa dengan persentase 33%, dan kategori Rendah sebanyak 2 siswa dengan persentase 67%. Kemudian terjadi perubahan setelah diberikan perlakuan (Posttest) yaitu sebanyak 1 siswa pada kategori Sangat Tinggi dengan persentase 33% dan 2 siswa pada kategori tinggi dengan persentase 67%. Untuk melihat kondisi masing-masing dari pretest dan posttest dapat dijelaskan pada gambar dibawah ini.



Gambar 4.1 Histogram Hasil pretest dan posttest kecerdasan emosional peserta didik pada kelompok eksperimen

Berdasarkan pada gambar histogram diatas dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tentang kecerdasan emosional peserta didik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan *cognitif behavior therapy* (CBT), semua siswa mengalami peningkatan penyesuaian diri peserta didik.

4. Hasil data kecerdasan emosional diri siswa pada kelompok kontrol

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh pada kelompok kontrol dengan menggunakan alat ukur angket yang telah diberikan kepada 3 orang siswa, Adapun kelompok kontrol sebelum perlakuan (Pretest) dan sesudah perlakuan (Posttest). Berikut skor masing-masing kecerdasan emosional peserta didik pada kelompok kontrol sesudah diberikan perlakuan.

Tabel 4.7
Perbandingan Kemampuan kecerdasan emosional Peserta Didik
Kelompok Kontrol Pretest – Posttest

No.	Kode Siswa	Pretest		Posttest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	K1	96	Cukup	142	Sangat Tinggi
2	K2	54	Rendah	113	Tinggi
3	K3	54	Rendah	113	Tinggi
Rata-rata		68	Rendah	123	Tinggi

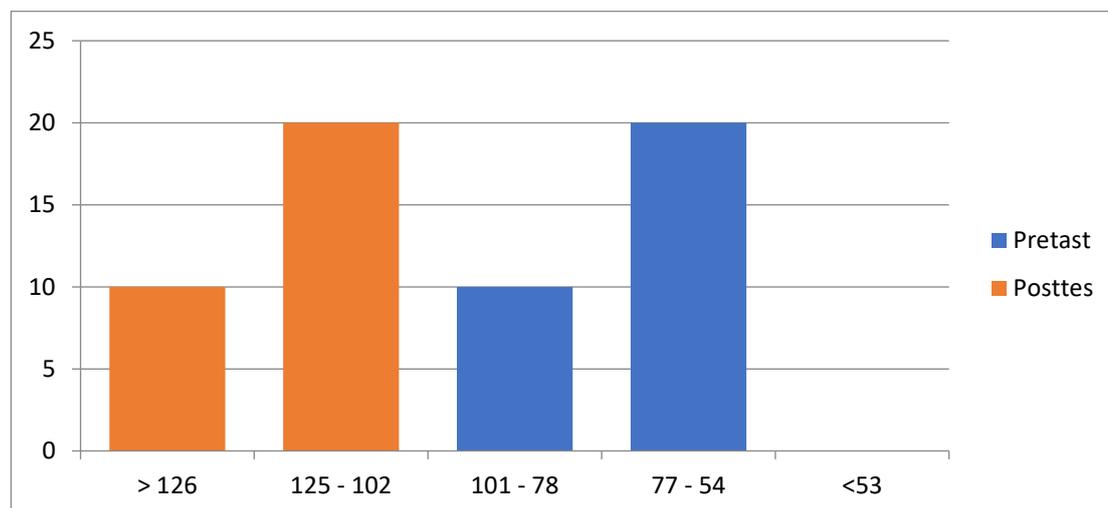
Adapun perbandingan kecerdasan emosional pada kelompok kontrol mengalami perubahan dari sebelum diberikan layanan dan setelah diberikan layanan konseling individual. Berdasarkan hasil dari tabel di atas terjadinya peningkatan kecerdasan emosional siswa setelah diberikan layanan dengan rata-rata skor pretest sebesar 68 yaitu berada pada kategori Rendah. Selanjutnya setelah diberikan layanan konseling maka rata-rata hasil skor posttest meningkat menjadi 122,6 yaitu berada pada kategori Tinggi.

Tabel 4.8
Hasil pretest dan posttest kecerdasan emosional Peserta Didik
Kelompok Kontrol

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
>126	Sangat tinggi	0	0	1	33%
125-102	Tinggi	0	0	2	67%
101-78	Cukup	1	33%	0	0
77-54	Rendah	2	67%	0	0
<53	Sangat Rendah	0	0	0	0
Jumlah		3	3	100%	100%

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa terjadinya perubahan kecerdasan emosional siswa pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individual. Adapun peningkatan kecerdasan emosional siswa pada hasil pretest berada pada kategori Rendah sebanyak 2 siswa dengan persentase 67%, dan kategori cukup sebanyak 1 siswa dengan persentase 33%. Kemudian terjadi perubahan diberikan perlakuan (Posttest) yaitu sebanyak 1 siswa pada kategori Sangat Tinggi dengan persentase 33% dan 2 siswa pada kategori tinggi dengan persentase 67%.

Berdasarkan tabel 4.7 terlihat bahwa 3 siswa pada kelompok kontrol yang dilibatkan dalam perhitungan, mengalami peningkatan skor dari pretest dan posttest, atau mengalami perubahan skor setelah diberikan layanan konseling individual. Untuk melihat kondisi ini masing-masing kecerdasan emosional peserta didik kelompok kontrol pada pretest dapat dijelaskan pada gambar dibawah ini:



Gambar 4.2 Histogram hasil pretest dan posttest kecerdasan emosional peserta didik pada kelompok kontrol

Berdasarkan pada gambar dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan kecerdasan emosional peserta didik sesudah diberikan perlakuan layanan

konseling individual. Dari 3 siswa yang mendapat perlakuan, semua mengalami perubahan atau peningkatan kecerdasan emosional diri peserta didik pada skor yang lebih tinggi sebelumnya.

C. Pengujian Hipotesis

Untuk menguji hipotesis dapat dilakukan dengan menggunakan uji non parametrik dengan menggunakan rumus Wilcoxon Signed Ranks Test dengan menggunakan SPSS versi 23.0. Uji Wilcoxon Signed Ranks Test digunakan sebagai analisis dari pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah kedua data tersebut memiliki persamaan atau tidak. Sedangkan untuk data independen dapat digunakan rumus Kolmogorov Smirnov 2 Independen Sampels. Adapun hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat perbedaan positif dan signifikan tentang penyesuaian diri peserta didik pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah dilakukannya perlakuan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan CBT.
2. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang kecerdasan emosional peserta didik pada kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan layanan konseling individual.
3. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang kecerdasan emosional peserta didik pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan pendekatan CBT.

Adapun kriteria keputusan pengujian hipotesis adalah sebagai berikut :

- a) Terima H_0 dan tolak H_1 apabila probabilitas (sig 1-tailed) $>$ alpha ($\alpha=0.05$)

- b) Tolak H_0 dan terima H_1 apabila apabila probabilitas (sig 1-tailed) < alpha ($\alpha=0.05$)

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama diajukan dalam penelitian ini adalah “Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang kecerdasan emosional peserta didik pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan teknik pendekatan CBT“. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan teknik analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test* melalui program SPSS versi 23.0.

Berdasarkan hal tersebut telah didapatkan hasil perhitungan seperti pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.9
Hasil Analisis Wilcoxon Signes Rank Test Perbedaan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Pada Pretest Dan Posttest Kelompok Eksperimen

Test Statistics ^a	
	Post Tast - Pre Tast
Z	-1.993 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan tabel 4.9 diatas terlihat bahwa angka *probabilitas Asymp. Sig. (2-tailed)* siswa pada kelompok eksperimen sebesar 0,005 atau *probabilitas* dibawah alpha 0,05 ($0,005 < 0,05$). Dari tabel tersebut maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, maka hopitesis pertama yang diuji dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu “Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang penyesuaian diri peserta didik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan Layanan Konseling Individual dengan

menggunakan tehnik pendekatan CBT”.

Selanjutnya untuk melihat arah perbedaan tersebut, apakah pretest atau posttest yang lebih tinggi dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

Tabel 4.10
Arah Perbedaan Pretest Dan Posttest Penyesuaian Diri Peserta Didik
Kelompok Eksperimen

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Tast - Pre Tast	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	3 ^b	2.00	6.00
	Ties	0 ^c		
	Total	3		

a. Post Tast < Pre Tast

b. Post Tast > Pre Tast

c. Post Tast = Pre Tast

Berdarkan tabel 4.10 nilai *positif* Ranks 3b berarti bahwa dari 3 responden kelompok eksperimen yang dilibatkan dalam perhitungan, semuanya mengalami peningkatan secara signifikan dari *pretest* ke *posttest*. Oleh Karen itu, dapat diartikan bahwa kelompok eksperimen mengalami perubahan ataupun peningkatan kecerdasan emosional peserta didik setelah mendapatkan perlakuan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan tehnik pendekatan CBT. Hal ini dapat dilihat dari hasil *posttest* lebih besar dari hasil *pretest*.

2. Pengujian Hipotesis Kedua

Pada hipotesis kedua ini yang diuji adalah “ terdapat perbedaan yang ositif san signifikan terhadap kecerdasan emosional peserta didik pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan Layanan Konseling Individual”. Pada hipotesisi kedua penelitian ini juga akan diuji menggunakan analisis statistic dengan tehnik *wilcoxon's signed rank test* dengan bantuan program SPSS versi

23.0. Alasan teknik analisis ini dipilih karena teknik ini menggunakan data berpasangan dengan dua sampel yang berhubungan. Adapun hasil perhitungan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.11
Hasil Analisis Wilcoxon Signed Ranks Test Perbedaan Penyesuaian Diri Peserta Didik Pada Pretest Dan Posttest Kelompok Kontrol

Test Statistics ^a	
	Post Tast - Pre Tast
Z	-1.733 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan tabel 4.15 terlihat bahwa angka *probabilitas Asymp.Sig (2-tailed) self Disclosure* sebesar 0.008 ($0,008 < 0,05$). Dari hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, maka hipotesis kedua yang diuji dalam penelitian ini dapat diterima “Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan kecerdasan emosional peserta didik pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individual “.

Selanjutnya untuk melihat tentang arah perbandingan antara pretest dan posttest dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 4.12
Arah Perbedaan Pretest Dan Posttest Kecerdasan Emosional Peserta Didik Pada Kelompok Kontrol

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Tast - Pre	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Tast	Positive Ranks	3 ^b	2.00	6.00
	Ties	0 ^c		
	Total	3		

a. Post Tast < Pre Tast

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Berdasarkan tabel 4.12 nilai 3b berarti bahwa dari 3 responden pada kelompok kontrol yang dilibatkan dalam perhitungan mengalami perubahan atau peningkatan yang signifikan dari hasil pretest ke posttest. Oleh karena itu berdasarkan hasil perhitungan diatas dapat diartikan bahwa kelompok kontrol mengalami peningkatan kecerdasan emosional peserta didik setelah mendapatkan perlakuan Layanan Konseling Individual.

Pada bagian deskripsi data terlihat bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama mengalami peningkatan yang signifikan. Akan tetapi peningkatan lebih tinggi pada kelompok Ekperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol.

3. Pengujian Hopotesis Ketiga

Hipotesis ketiga yang diuji pada bagian ini adalah “ Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang kecerdasan emosional peserta didik pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan teknik pendekatan CBT, sedangkan dengan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan Layanan Konseling Kelompok”. Untuk menguji ketiga hipotesis ini juga menggunakan program SPSS versi 20.0 dengan teknik *Kolmogrov Smirnov 2 Independen Sampels*.

Tabel 4.13
Hasil Analisis Kolmogrov Smirnov 2 Idependen Sampels Kecerdasan
Emosional Peserta Didik Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Test Statistics ^a		VAR00003
Most Extreme Differences	Absolute	.667
	Positive	.667
	Negative	.000
Kolmogorov-Smirnov Z		.816
Asymp. Sig. (2-tailed)		.025

a. Grouping Variable: VAR00004

Berdasarkan tabel 4.13, maka dapat dilihat bahwa skor Z untuk uji data adalah 0,025 dengan angka *probability Asymp.Sig (2-tailed) self disclosure* siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 0,007 atau probabilitas dibawah 0,05 ($0,025 < 0,05$). Dari hasil tersebut maka H₀ ditolak dan H₁ diterima, dengan demikian maka hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang kecerdasan emosional peserta didik pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan layanan konseling individual dengan menggunakan tehnik pendekatan CBT dengan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan layanan konseling individual.

D. Pembahasan

Dari pembahasan yang telah dilakukan adalah terdapat perbedaan kecerdasan emosional siswa pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Selanjutnya untuk lebih memahami secara konseptual dari hasil penelitian, maka dapat dilakukan pembahasan terhadap hasil penelitian sebagai berikut :

1. Gambaran Kecerdasan Emosional Peserta Didik

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pada saat pretest kecerdasan

emosional pada kelas XI IPA di SMA Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat berada pada kategori sama rendah, tetapi setelah diberikan perlakuan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) pada kelas eksperimen dan Layanan Konseling Individual pada kelas kontrol, maka terjadi perubahan kecerdasan emosional peserta didik menjadi kategori Sangat Tinggi dan Tinggi.

2. Perbedaan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Pada Kelompok Eksperimen (PreTase dan PostTast)

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pertama yang berbunyi terdapat perbedaan yang signifikan tentang kecerdasan emosional pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling individual menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) Hal ini sesuai dengan asumsi peneliti berpendapat bahwa kecerdasan emosional peserta didik dapat meningkat dengan diberikannya perlakuan layanan konseling individual menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT). Hal ini dapat dilihat dari skor rata-rata kelompok eksperimen yang awalnya berada pada kategori rendah menjadi kategori tinggi. Dalam proses pelaksanaan kegiatan layanan konseling individual menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT), para siswa sangat aktif dan antusias untuk mengikuti kegiatan yang dilaksanakan sehingga banyak memperoleh berbagai hal yang bermanfaat dalam kehidupan. Dimana para siswa yang sudah mulai memahami satu sama lain, ada rasa empati terhadap orang lain, sudah mulai menghormati guru, dan bisa menerima pendapat orang lain. Hal tersebut terlihat pada proses pengamatan peneliti saat memberikan perlakuan, dimana para siswa mampu memahami tentang manfaat dari kecerdasan emosional

yang berguna bagi kehidupannya dimasa yang akan datang.

Hal ini menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling individual menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) benar memberikan dampak yang baik bagi siswa, serta dapat memberikan pemahaman mereka tentang kecerdasan emosional peserta didik.

3. Perbedaan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Pada Kelompok Kontrol (PreTase dan PostTast)

Pada layanan ini kelompok kontrol hanya diberikan Layanan Konseling Individual saja, tanpa diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) yang berkaitan dengan kecerdasan emosional peserta didik yang rendah sehingga tidak banyak melibatkan keaktifan siswa dalam mengembangkan wawasan dan pikiran seperti halnya kelompok eksperimen. Sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individual pada kelompok kontrol ini, terdapat perbedaan kecerdasan emosional peserta didik pada saat pretest dan posttest, namun perbedaan tersebut tidak meningkat seperti kelompok eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan skor kecerdasan emosional peserta didik pada pretest dan posttest pada kelompok kontrol tidak terlalu besar dibandingkan kelompok eksperimen. Pemberian layanan konseling individual pada siswa untuk kelompok kontrol juga baik dilaksanakan, akan tetapi proses pelaksanaannya membuat kecerdasan emosional peserta didik tidak bekerja secara maksimal.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) juga efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik, hal ini dapat terlihat dari

hasil rata-rata skor kelompok kontrol yang awalnya berada pada kategori Rendah menjati tinggi.

4. Perbedaan Kecerdasan Emosional Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecerdasan emosional peserta didik kelompok eksperimen yang diberikan layanan konseling individual menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan konseling individual tanpa menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT). Hal ini dapat dilihat dari rata-rata posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan skor diatas dapat dilihat skor rata-rata antara posttest kelompok eksperimen lebih besar daripada kelompok kontrol. Walaupun jumlah tersebut tidak jauh berbeda. Namun, hal ini tentu terdapat perbedaan yang signifikan, yang mana layanan konseling individual menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) lebih efektif dari pada layanan konseling individual tanpa menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT).

Hal ini disebabkan adanya komponen-komponen dalam layanan konseling individual menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) yang menjadi keunggulan dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik. Dengan pelaksanaan konseling individual yang dapat memberikan pelayanan kepada individu secara intensif yang juga nantinya siswa memahami serta mendapatkan informasi, arahan dan solusi jalan keluar berdasarkan topik yang akan dibahas dalam proses pelaksanaan konseling individual, melalui Teknik CBT individu dapat meniru model, individu juga dapat menangkap inspirasi mengenai perilaku moral,

dapat diberikan penguatan sehingga setahap demi setahap siswa dapat meningkatkan kecerdasan emosionalnya. Sedangkan pada kelompok kontrol dimana hanya memberikan layanan konseling individual tanpa menggunakan tehnik CBT. Jadi, data yang telah dianalisis dapat disimpulkan bahwa Layanan konseling individual dengan menggunakan tehnik CBT lebih efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik. Keefektifan ini dapat dilihat dari jumlah hasil keseluruhan analisis yang telah dilakukan, skor kecerdasan emosional pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis secara statistik dan sudah dipaparkan serta uji Hipotesisnya, maka dapat disimpulkan Bahwa pengaruh layanan konseling individual menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik di SMA Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat, sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan positif dan signifikan tentang kecerdasan emosional peserta didik pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah dilakukannya perlakuan layanan konseling individual dengan menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT).
2. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang kecerdasan emosional peserta didik pada kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan Layanan konseling individual.
3. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan kecerdasan emosional peserta didik pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan layanan konseling individual menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT).

B. SARAN

Berdasarkan hasil analisis, pembahasan dan kesimpulan dalam penelitian yang telah dikemukakan, ada beberapa saran sebagai tindak lanjut dari penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Guru

Guru dapat lebih mengembangkan pelaksanaan bimbingan dan konseling disekolah.

2. Bagi Prodi Bimbingan Konseling Universitas Muhammadiyah

Sumatera Utara Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan dalam mengembangkan suatu keterampilan mengajar bagi calon guru BK/Mahasiswa/I dalam melaksanakan kegiatan layanan pada peserta didik.

3. Bagi peneliti lainnya

Penelitian ini dapat dikembangkan sebagai penelitian lanjutan terkait dengan masalah penyesuaian diri peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, D. A. dan L. N. (2016). Pengaruh CBT (Cognitive Behaviour Therapy Terhadap Nurani Pada Remaja Dengan Perilaku Agresif). *Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 1–5.
- Fauziyah, N. V. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Individu dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Siswa: Literature Review. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 5(1), 17. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v5n1.p17-21>
- Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 35–46. <https://doi.org/10.33541/sel.v2i1.1003>
- Pamungkas, I. M., & Muslikah, M. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Empati Dengan Altruisme Pada Siswa Kelas Xi Mipa Sma N 3 Demak. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 154. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5093>
- Rohmah, S., & Rinaldi, A. (2019). Analisis Kemampuan Komunikasi Matematis: Dampak Kecerdasan Emosional Pada Materi Hitung Aljabar. *Seminar Nasional Matematika Dan Pendidikan Matematika UIN Raden Intan Lampung*, 2(1), 199–210.
- Sarnoto, A. Z., & Romli, S. (2019). Pengaruh Kecerdasan Emosional (Eq) Dan Lingkungan Belajar Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sma Negeri 3 Tangerang Selatan. *Andragogi: Jurnal Pendidikan Islam Dan Manajemen*

- Pendidikan Islam*, 1(1), 55–75. <https://doi.org/10.36671/andragogi.v1i1.48>
- WIBOWO, C. T. (2017). Analisis Pengaruh Kecerdasan Emosional (Eq) Dan Kecerdasan Spiritual (Sq) Pada Kinerja Karyawan. *Jurnal Bisnis Dan Manajemen*, 15(1), 1. <https://doi.org/10.20961/jbm.v15i1.4108>
- Zultoni, J., & Astuti, F. H. (2018). Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas XI di SMAN 2 Pringgarata. *Jurnal Pedadogy*, 3(1), 45–51.
- Fitri, Dian. 2017. Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10 (1)
- Lianawati, Ayong. 2017. Implementasi keterampilan konseling dalam layanan konseling individual. *Jambora Konselor*
- Maiseptian, Fadil., & Dewita, Erna. 2019. Gambaran Kecerdasan Emosional Mahasiswa serta Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*
- Maitrianti, Cut. 2021. Hubungan Antara Kecerdasan Intrapersonal Dengan Kecerdasan Emosional. *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 11(2)
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Ulandari, Yola., & Juliawati, Dosi. 2019. Pemanfaatan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa. *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 1(1).
- Wuwung, Olivia Cherly. 2020. *Strategi Pembelajaran dan Kecerdasan Emosional*. Surabaya: Scopindo Media Pustaka

LAMPIRAN

Lampiran 01

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL

1.	Topik Permasalahan	: Hubungan Teman sebaya dengan kondisi belajar siswa
2.	Bidang Bimbingan	: Bimbingan Pribadi dan sosial
3.	Kegiatan/Jenis Layanan	: Konseling Individu
4.	Fungsi Kegiatan	: Meningkatkan kecerdasan emosional
5.	Tujuan Kegiatan/Hasil yang ingin dicapai	: 1. Konseli dapat berpikir lebih optimis 2. Konseli meningkatkan kecerdasan emosionalnya dengan dapat mengendalikan emosinya.
6.	Sasaran	: Konseli
7.	Rencana Kegiatan	
	a. Hari/Tanggal	: Selasa, 30 Mei 2023
	b. Waktu	: 09.30 s.d 10.20 WIB
	c. Semester/Tahun	: Genap/ Tahun Ajaran 2022-2023
	d. Tempat Penyelenggaraan	: Ruang Terbuka (Pentas Seni)
8.	Penyelenggara Layanan	: Anindya Indrie Ambarsari
9.	Pihak yang dilibatkan	: Siti Marwiyah., S.Psi.S.Pd (Guru BK terkait data/informasi tentang diri konseli)
10.	Alat dan Perlengkapan	
	a. Instrumen Pendukung	: Data pribadi siswa, rapor tengah semester genap tahun ajaran 2022/2023, data kehadiran siswa
	b. Alat	: Pedoman Konseling, Alat Tulis

11.	Langkah-Langkah konseling	<p>: Tahap Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Membangun hubungan konseling dengan melibatkan konseli yang mengalami masalah. b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah c. Membuat penjabaran alternatif bantuan untuk mengatasi masalah <p>Tahap Pertengahan</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah serta kepedulian konseli dan lingkungannya dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya. b. Menjaga agar hubungan konseling terpelihara <p>Tahap Akhir Konseling</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Adanya perubahan sikap dan perilaku konseli. Hal ini diketahui setelah guru BK/Konselor menanyakan kepada konseli dan pihak-pihak lain b. Konseli mampu berpikir secara positif dan menjadi lebih optimis dalam menjalankan kehidupan sosialnya disekolah c. Mengakhiri hubungan konseling.
-----	---------------------------	---

Binjai, 26 Mei 2023

Mengetahui,
Guru Bimbingan dan Konseling

Peneliti,



Siti Marwiyah.,S.Psi.,S.Pd

Anindya Indrie Ambarsari

Menyetujui:



Kepala Sekolah
SMA Negeri 1 Binjai Langkat
SARLI JUNAIDI, S.Pd
NIP. 19670627 199001 1 001

Laporan Konseling Individual

- a. Topik Permasalahan : Hubungan Teman sebaya dengan kondisi emosional siswa
- b. Bidang Bimbingan : Pribadi sosial
 - Jenis layanan : Konseling Individu
 - Fungsi Layanan : Meningkatkan Kecerdasan Emosional
 - Sasaran Layanan : XI MIA SMAN 1 Binjai kab Langkat
- c. Pelaksanaan Layanan
 - Hari/Tanggal : Selasa, 30 Mei 2023
 - Waktu : 09.30 s.d 10.20 WIB
 - Tempat : Ruang Terbuka (Pentas Seni)
 - Deskripsi dan komentar mengenai pelaksanaan layanan :
Setelah melakukan pendekatan dan wawancara dengan konseli, dapat diperoleh identifikasi masalah, dari tahap tersebut diketahui beberapa hal tentang konseli beserta permasalahan yang dihadapinya, uraiannya adalah sebagai berikut :

IDENTIFIKASI MASALAH

Konseli merupakan salah satu siswa/i kelas XI MIA SMA N 1 Binjai kab langkat, konseli mengalami masalah dalam hubungan pribadi dan sosialnya dilingkungan keluarga maupun sekolah. Konseli menganggap dirinya mudah tersulut emosi dan tidak paham dengan dirinya.

Masalah tersebut sangat mengganggu aktifitas yang dilakukan, sehinggann suatu ketika dihadapkan dengan temannya yang bercandanya berlebihan membuatnya sulit untuk mengatur emosinya, dikala dia sedang kalut dengan masalah pribadinya membuat dia langsung tersulut dengan emosinya.

ANALISIS MASALAH

Seseorang harus memiliki kemampuan mengenali emosi yang diperlihatkan melalui raut wajah dan memberikan respon terhadap ekspresi sehingga tidak menampakkan wajah masam akibat masalah-masalah yang tengah dihadapi. Seseorang harus mampu belajar mengenali emosi diri sendiri dan orang lain agar mendapatkan respon positif terhadap emosi dengan cara bersabar, tersenyum dan mampu bersikap menyenangkan dalam situasi apapun.

Apabila seseorang dilengkapi dengan kecerdasan emosional yang bagus akan memberikan dorongan yang baik untuk menyikapi permasalahan yang tengah dihadapi untuk meningkatkan kinerjanya. Kecerdasan emosional merupakan serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil. Kecerdasan emosional juga memungkinkan individu untuk dapat merasakan dan memahami dengan benar yang selanjutnya mampu menggunakan daya dan kepekaan emosional sebagai energi informasi dan mempengaruhi hasil belajar.

Siswa yang mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu melaksanakan proses pembelajaran. Kecerdasan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu. Mengingat pentingnya kecerdasan emosional sebagai sesuatu penilaian karakter yang dapat menempatkan emosi seseorang pada porsi yang tepat memilah kepuasan dan mengatur suasana hati.

Masalah yang dialami konseli tersebut termasuk masalah yang sering terjadi dikalangan siswa. Terutama bagi mereka yang sedang dalam masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Namun tingkat kesulitan dari sebuah masalah tersebut tergantung dari individu itu sendiri. Permasalahan-permasalahan seperti ini bisa dipecahkan melalui kegiatan konseling.

DIAGNOSIS MASALAH

1. Esensi Masalah

Berdasarkan data yang telah konselor peroleh maka dapat dinyatakan bahwa permasalahan yang konseli alami adalah membentuk citra diri yang positif dan mengelola emosinya dengan baik.

2. Sebab-sebab timbulnya masalah

a. Faktor Internal

Faktor internal yang menyebabkan konseli sulit mengendalikan diri dan emosi faktor ini merupakan faktor yang ada dalam diri individu itu sendiri berasal dari dua sumber yaitu jasmani dan psikologis. Dari segi jasmani diukur dari kesehatan individu itu sendiri, jika kesehatan baik maka kecerdasan emosional juga akan baik dan sebaliknya.

b. Faktor Eksternal

Faktor yang datang dari luar individu dan mempengaruhi individu untuk

mengubah sikap. Pengaruh luar dapat bersifat individu maupun kelompok.

3. Dinamika Psikis Konseli

a. Dinamika psikis positif

Konseli sangat terbuka dalam mengutarakan permasalahannya dan konseli pun sangat berusaha untuk bisa terbebas dari permasalahannya tersebut. Selama proses konseling pun konseli mengikuti dengan baik selain itu konseli menerima masukan-masukan yang diterima dari konselor.

b. Dinamika Psikis Negative

Konseli masih sering merasa bingung akan keadaannya sekarang, sehingga konseli merasa ragu-ragu dalam mengambil keputusan.

PROGNOSIS

Berdasarkan analisis dan diagnosis diatas, maka permasalahan tersebut masih bisa diatasi melalui kegiatan konseling ini. Akan tetapi bila permasalahan tersebut tidak segera dibantu dan diselesaikan maka akan memberikan dampak yang merugikan diri konseli, seperti:

- a. Tidak memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan secara sungguh sungguh.
- b. Tidak memiliki keputusan melangkah yang decisive (ngambang)
- c. Mudah frustrasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulitan
- d. Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah
- e. Sering gagal dalam menyempurnakan tugas-tugas atau tanggung jawab (tidak optimal)
- f. Canggung dalam menghadapi orang, terutama teman-teman dikelasnya
- g. Tidak bisa mendemonstrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yang meyakinkan
- h. Sering memiliki harapan yang tidak realistis
- i. Terlalu perfeksionis
- j. Terlalu sensitif (perasa)

Guna mengatasi masalah-masalah tersebut, maka berdasarkan analisis dan diagnosis dapat ditentukan alternative-alternatif bantuan yang dapat diberikan kepada konseli, yaitu:

1. Menyambut konseli dengan terbuka dan penuh keakraban
2. Mengerti dan berusaha memahami apa yang dirasakan konseli
3. Membantu konseli dalam pengambilan keputusan atas perilaku-perilaku yang akan dilakukan
4. Memberikan gambaran-gambaran baik gambaran positif maupun negatif mengenai perilaku yang diambil
5. Memberi pemahaman untuk menjadi diri sendiri dalam kehidupannya, sehingga konseli lebih optimis dan semangat dalam menjalani aktivitasnya
6. Membantu konseli untuk selalu berusaha berfikir secara positif dalam menjalani aktivitasnya sebagai siswa
7. Memberi pemahaman tentang bagaimana cara mencintai diri sendiri, sehingga konseli bisa meningkatkan kepercayaan dirinya

TREATMENT

CBT adalah pendekatan psikoterapeutik yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu ke arah yang positif. Berbagai variasi teknik perubahan kognisi, emosi dan tingkah laku menjadi bagian yang terpenting dalam *Terapi Cognitive-Behavior*. Metode ini berkembang sesuai dengan kebutuhan konseli, di mana konselor bersifat aktif, direktif, terbatas waktu, berstruktur, dan berpusat pada konseli.

Konselor *Cognitive Behavior* biasanya akan menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan klien. Teknik yang digunakan menurut Mcleod, (2006:158) adalah:

- 1) Manantang keyakinan irasional.
- 2) Membingkai kembali isu, misalnya menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
- 3) Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *roleplay* dengan konselor.
- 4) Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi riil.
- 5) Mengukur perasaan, misalnya dengan mengukur perasaan cemas yang dialami pada saat ini dengan skala 0-100.

- 6) Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.
- 7) *Desensitization systematic*. Digantinya respons takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang ringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.
- 8) Pelatihan keterampilan sosial. Melatih konseli untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya.
- 9) Penugasan rumah. Memperaktikan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi konseling.
- 10) *In vivo exposure*. Mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan memasuki situasi tersebut.

TEKNIK KONSELING

Teknik yang dipakai yaitu teknik wawancara, dimana di dalam wawancara terdapat teknik:

- a. acceptance (penerimaan)
- b. respect (rasa hormat)
- c. understanding (mengerti, memahami)
- d. reassurance (menentramkan hati, meyakinkan)
- e. encouragement (dorongan)
- f. limited questioning (pertanyaan terbatas)
- g. reflection (memantulkan pertanyaan dan perasaan)

PROSES KONSELING

Kegiatan konseling diawali oleh konselor dengan memberikan penjelasan tentang maksud dari konseling, serta menjelaskan asas-asas yang ada dalam konseling sehingga konseli lebih percaya kepada praktikan dan konseli mau secara

terbuka menceritakan masalahnya.

Konseli pun menceritakan semua permasalahan yang sedang dialaminya. Mulai dari latar belakang permasalahan, faktor permasalahan sampai bagaimana keadaan emosi konseli saat masalah tersebut muncul. Pada saat konseli menceritakan masalahnya, konselor pun memposisikan diri dengan baik menggunakan teknik-teknik komunikasi konseling yang ada. Sehingga konseli lebih terbuka mengenai masalahnya tersebut. Dalam hal ini konselor menggunakan kemampuan attending dan empatinya.

Guna mengatasi masalah krisis kecerdasan emosional yang dialami konseli, konselor memberi penjelasan-penjelasan mengenai kecerdasan emosional. Selain itu konselor mendorong konseli untuk lebih positif dalam berpikir dan lebih optimis dalam menjalani kehidupannya terutama kehidupan sosial disekolah. Konselor pun memberikan gambaran-gambaran positif dan negative mengenai kecerdasan emosional, sehingga konseli nantinya diharapkan mampu memutuskan perilaku apa yang akan diambil. Dimana konseli nantinya bertanggung jawab atas keputusannya tersebut.

EVALUASI TREATMENT

Setelah pemberian treatment selesai, maka konselor melanjutkan kegiatan ke kegiatan evaluasi. Evaluasi tersebut diantaranya:

1. Konseli sudah bisa menentukan perilaku yang nantinya akan dilakukan tanpa adanya paksaan dari konselor
2. Konseli mampu menjelaskan alasan atas dasar apa konseli dalam menentukan perilaku yang akan dilakukannya.
3. Konseli mampu berfikir secara positif dan menjadi lebih optimis dalam menjalani kehidupan sosialnya disekolah.
4. Konseli menjadi dapat mengontrol emosi untuk bergaul dengan teman-temannya.

Medan, 26 Mei 2023

Mengetahui,

Guru Bimbingan dan Konseling



Siti Marwiyah.,S.Psi.,S.Pd
Ambarsari

Peneliti,

Anindya Indrie

Menyetujui:



Kepala Sekolah
SMA Negeri 1 Binjai Langkat
SARLI JUNAIDI, S.Pd
NIP. 19670627 199001 1 001

Lampiran 02

KEPUASAN KONSELI TERHADAP PROSES KONSELING INDIVIDUAL

Nama Konseli :

Nama Konselor :

Petunjuk :

- A. Bacalah secara teliti
 B. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang tersedia
 1: Sangat Memuaskan, 2: Memuaskan, 3: Kurang Memuaskan



No.	Aspek yang dinilai	Pilihan		
		1	2	3
1.	Sikap/Penerimaan konselor terhadap kehadiran Konseli			
2.	Kemudahan konselor untuk diajak curhat			
3.	Kepercayaan konseli terhadap konselor dalam layanan konseling			
4.	Pelayanan pemecahan masalah tercapai melalui konseling individual			

Keterangan: Dokumen ini bersifat rahasia

Binjai, Juni 2023
 Konseli

(.....)

KEPUASAN KONSELI TERHADAP HASIL KONSELING INDIVIDU

Nama Konseli :

Nama Konselor :

Isilah sesuai dengan yang anda rasakan setelah melakukan konseling individu

1. Bagaimana perasaanmu saat pertama kali masuk dalam ruang konseling?

.....
.....
.....

2. Apakah pembahasan yang dilakukan selama proses konseling sudah sangat membantu?Jelaskan!

.....
.....

3. Seberapa puas dalam melakukan konseling individu ini?

.....
.....

4. Setelah dari konseling ini apakah ada perubahan dalam dirimu? Jelaskan!

.....
.....

Keterangan: Dokumen bersifat rahasia

Binjai, Juni 2023
Konseli

.....

Lampiran 03

Angket Penelitian

A. Pengantar

Dalam menyelesaikan permasalahan pasti dihadapkan oleh berbagai macam karakter dan kondisi psikologis yang tidak menentu, seperti tidak dapat memotivasi diri, mengontrol emosi, kurangnya empati terhadap oranglain atau yang lebih tua. Dibawah ini ada sejumlah pernyataan yang idusun untuk mengetahui tingkat *kecerdasan emosional* pada diri Anda sendiri. Anda diminta memberi tanda checklist (√) pada kolom jawaban yang tersedia. Tidak ada jawaban benar atau salah yang ada adalah sesuai atau tidak sesuai dengan apa yang Anda alami. Oleh sebab itu Anda diminta mengerjakan tanpa bertanya dengan siapapun. Apa yang Anda isikan dalam skala ini bersifat pribadi dan rahasia serta tidak mempengaruhi nilai saudara, atas kerjasama dan partisipasinya yang baik diucapkan terimakasih.

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah terlebih dahulu setiap butir pernyataan dengan cermat!
2. Pilihlah jawaban dengan jujur dan sesuai dengan keadaan Anda sebenarnya!
3. Angket tidak mempengaruhi nilai pekajaran disekolah, melainkan hanya sebagai data penelitian
4. Berilah tanda (√) pada jawaban yang mewakili keadaan Anda sebenarnya di kolom yang sudah disediakan.

KETERANGAN:

SS : Sangat Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

KS : Kurang Sesuai

I. IDENTITAS SISWA/I

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin : Laki-Laki/Perempuan

Umur :

Kelas :

Sekolah :

II. Pernyataan Instrumen Angket Kecerdasan Emosional

No.	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya mampu mengenal dan merasakan emosi sendiri					
2.	Ketika gagal mampu selalu berpikir positif					
3.	Saya mampu memahami faktor penyebab perasaan yang timbul					
4.	Saya mampu mengerjakan tugas dengan waktu 20 menit					
5.	Bersyukur atas pencapaian yang telah dilewati					
6.	Saya tidak mampu mengenal pengaruh perasaan terhadap tindakan					
7.	Saya mampu bersikap toleran terhadap frustrasi					
8.	Saya tidak mudah tersinggung dengan perkataan oranglain					
9.	Saya tidak mampu mengendalikan marah dengan baik					
10.	Saya mampu memiliki perasaan yang positif tentang diri sendiri dan oranglain					
11.	Saya tidak mampu mengendalikan perilaku agresif yang merusak diri sendiri dan oranglain					
12.	Saya tidak mampu mengatasi stres					
13.	Saya tidak mampu mengurangi perasaan kesepian dan cemas					
14.	Saya mampu memiliki rasa tanggung jawab					
15.	Bermain lebih baik dari pada mengejar prestasi					
16.	Saya tidak memiliki target dalam belajar					
17.	Saya tidak mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan					
18.	Saya mampu mengendalikan diri agar menjauhi perbuatan tercela					
19.	Saya mampu mendengarkan oranglain					
20.	Menyukai banyak teman dekat dengan latar belakang yang beragam					

21.	Saya tidak mampu akrab dengan orang baru					
22.	Saya mampu memahami pentingnya membina suatu hubungan					
23.	Saya mampu berkomunikasi dengan baik pada oranglain					
24.	Saya mampu hidup selaras dengan oranglain					
25.	Saya tidak mampu menyelesaikan konflik dengan oranglain					
26.	Saya mampu memiliki perhatian terhadap kepentingan oranglain					
27.	Saya tidak mampu memiliki sikap tenggang rasa					
28.	Saya mampu bersikap demokratis					
29.	Saya mampu bersikap senang berbagi rasa dan bekerjasama					
30.	Tegas dalam mengambil keputusan					

Lampiran 04

DOKUMENTASI KEGIATAN PENELITIAN



Mengkoordinasikan siswa/siswi yang akan mendapatkan layanan individual.



Memberikan arahan kepada siswa/i untuk turut mengikuti arahan guru BK.



Memberikan petunjuk kepada siswa tata tertib selama layanan berlangsung untuk mengisi pre test



Memberi petunjuk kepada siswa tata tertib selama layanan berlangsung untuk mengisi posttest



Memberikan relaksasi setelah selesai melaksanakan layanan



Dokumentasi dengan Kepala Sekolah SMA N 1 Binjai Kab Langkat



Dokumentasi dengan guru BK SMA N1 Binjai Kab Langkat

Lampiran Vidio Layanan

https://drive.google.com/file/d/11pkoTSHZ_GLWBUHjh-2bFVdX4rfIN54j/view?usp=drivesdk

Lampiran 05

FORM K 1



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Yth : Ketua dan Sekretaris
 Program Studi Bimbingan dan Konseling
 FKIP UMSU

Perihal : PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Anindya Indrie Ambarsari
 N P M : 1902080032
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Kredit Kumulatif : 118

IPK = 3,75

Persetujuan Ketua/ Sekretaris Prog. Studi	Judul yang diajukan	Disyahkan Oleh Dekan Fakultas
	Efektivitas Layanan Konseling Individu menggunakan Pendekatan <i>CBT</i> untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional pada Siswa Kelas XI MIA SMA Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat T.A 2022/2023	
	Pengaruh Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dalam meningkatkan Empati Siswa Kelas XI MIA SMA Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat T.A 2022/2023	
	Pengaruh Pendekatan <i>REBT</i> Menggunakan Teknik Self-Talk pada Siswa Kelas XI MIA SMA Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat T.A 2022/2023	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, 08 Februari 2023

Hormat Pemohon,

Anindya Indrie Ambarsari

Dibuat Rangkap 3 :
 - Untuk Dekan/Fakultas
 - Untuk Ketua Prodi
 - Untuk Mahasiswa yang bersangkutan

FORM K 2



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. KaptenMukhtarBasri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
 Website :<http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Kepada Yth : Ketua dan Sekretaris
 Program Studi Bimbingan dan Konseling
 FKIP UMSU

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Anindya Indrie Ambarsari
 N P M : 1902080032
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut :

"Efektivitas Layanan Konseling Individu menggunakan Pendekatan *CBT* untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional pada Siswa Kelas XI MIA SMA Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat T.A 2022/2023

Sekaligus saya mengusulkan/menunjuk Bapak sebagai :

Dosen Pembimbing : M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd *2/9/2023*

Sebagai Dosen Pembimbing proposal/risalah/makalah/skripsi saya.
 Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya.
 Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, 09 Februari 2023
 Hormat Pemohon,

Anindya Indrie Ambarsari

Dibuat Rangkap3 :

- Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua Prodi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

Mukhtar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 921/II.3.AU /UMSU-02/F/2023
Lamp : ---
Hal : **Pengesahan Proyek Proposal
Dan Dosen Pembimbing**

*Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Anindya Indrie Ambarsari
NPM : 1902080032
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Efektifitas Layanan Konseling Individu Menggunakan Pendekatan CBT Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas XI MIA SMA Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat TA. 2022/2023

Pembimbing : M. Fauzi Hasibuan.,S.Pd.,M.Pd

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : 15 Februari 2024

Medan, 24 Rajab 1444 H
15 Februari 2023 M



Dibuat rangkap 4 (Empat) :

1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing
4. Mahasiswa yang bersangkutan :

WAJIB MENGIKUTI SEMINAR



Lampiran 06



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mochtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jurusan/Prog.Studi : Bimbingan dan Konseling
Nama Lengkap : Anindya Indrie Ambarsari
NPM : 1902080032
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektifitas Layanan Konseling Individu Menggunakan Pendekatan CBT Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas XI MIA SMA Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat TA. 2022/2023

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Tanda Tangan
9 Februari 2023	Pengesahan dan bimbingan judul	
13 Februari 2023	Bab I : - Latar belakang Perlu di Sesuaikan	
16 Februari 2023	Bab II : - Teori nya diperkuat dgn jurnal Buat kerangka teori	
20 Februari 2023	Bab II : - Cantumkan Penelitian yg relevan	
23 Februari 2023	Bab III : - Sesuaikan metodologi Penelitian lembar observasi	
3 Maret 2023	Bab III : - Tentukan analisis data Sesuaikan daftar pustaka	
10 Maret 2023	Sudah bisa digemakan	

Medan, 10 Februari 2023

Diketahui/Disetujui

Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling

Dosen Pembimbing

M Fauzi Hasibuan S.Pd., M.Pd

M Fauzi Hasibuan S.Pd., M.Pd

Lampiran 07

SURAT PERMOHONAN

Medan, Maret 2023

Lamp : Satu Berkas
Hal : Seminar Proposal Skripsi

Yth. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Bismillahirrahmannirrahim
Assalamu'alaikum. Wk. Wb

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Anindya Indrie Ambarsari

NPM : 1902080032

Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Proposal : Efektivitas Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas XI MIA SMA Negeri 1 Binjai Kab Langkat Tahun Ajaran 2022/2023

Dengan ini mengajukan seminar proposal skripsi kepada Bapak/Ibu.

Sebagai bahan pertimbangan Bapak/Ibu saya lampirkan :

1. Fotocopy proposal skripsi yang telah disetujui pembimbing satu eksemplar;
2. Kuitansi biaya seminar satu lembar (Asli dan fotocopy)
3. Kuitansi SPP yang sedang berjalan satu lembar (Asli dan fotocopy)
4. Fotocopy K1, K2, K3 masing-masing satu lembar

Demikianlah surat permohonan ini saya sampaikan ke hadapan Bapak/Ibu. Atas kesediaan Bapak/Ibu menabulkan permohonan ini, saya ucapkan terima kasih.

Wassalam

Pemohon,



Anindya Indrie Ambarsari

Lampiran 08



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mochtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini Kamis, Tanggal 16 Maret 2023 telah diselenggarakan Seminar Proposal Skripsi atas nama Mahasiswa dibawah ini :

Nama Lengkap : Anindya Indrie Ambarsari
NPM : 1902080032
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas XI MIA SMA NEGERI 1 BINJAI KAB. LANGKAT Tahun Ajaran 2022/2023

No	Masukan dan Saran
Judul	Efektivitas layanan konseling individual menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada siswa kelas XI MIA SMA NEGERI 1 BINJAI KAB. LANGKAT Tahun Ajaran 2022/2023
Bab I	Perbaikan dipenulisan dari latar belakang, Batasan masalah, Rumusan masalah dan penambahan teori
Bab II	Landasan Teoritis dibagian manfaat Konseling Individual Penambahan teori
Bab III	
Lainya	
Kesimpulan	[] Disetujui [] Ditolak [] Disetujui dengan adanya perbaikan

Medan, 10 Mei 2023

Dosen Pembahas

Dra. Jamila, M.Pd

Dosen Pembimbing

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Panitia Pelaksana

Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Sekretaris Prodi

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi

Lampiran 09



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mochtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa dibawah ini :

Nama Lengkap : Anindya Indrie Ambarsari
NPM : 1902080032
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas XI MIA SMA NEGERI 1 BINJAI KAB. LANGKAT Tahun Ajaran 2022/2023 Pada hari ini Rabu, Tanggal 8 Maret 2023 sudah layak menjadi Proposal Skripsi.

Medan, 10 Mei 2023

Disetujui Oleh :

Dosen Pembahas

Dra. Jamila M. Pd

Dosen Pembimbing

M. Fauzi Hasbuan, S.Pd., M.Pd

Diketahui Oleh :

Ketua Prodi

M. Fauzi Hasbuan, S.Pd., M.Pd

Lampiran 10



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mochtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN

NO. :

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
 Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Menerangkan di bawah ini :

Nama Lengkap : Anindya Indrie Ambarsari
 NPM : 1902080032
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Efektivitas Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan
 Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kecerdasan
 Emosional Pada Siswa Kelas XI MIA SMA NEGERI 1 BINJAI KAB.
 LANGKAT Tahun Ajaran 2022/2023

Benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Rabu, Tanggal 16 Maret 2023.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan
 Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, 10 Mei 2023

Diketahui Oleh :

Ketua Prodi

M. Fauzan Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Lampiran 11



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mochtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: fkip@umsu.ac.id

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Anindya Indrie Ambarsari
NPM : 1902080032
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas XI MIA SMA NEGERI 1 BINJAI KAB. LANGKAT Tahun Ajaran 2022/2023

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul diatas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikianlah surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 10 Mei 2023

Hormat Saya,

Yang membuat pernyataan,



ANINDYA INDRIE AMBARSARI

Diketahui Oleh :

Ketua Program Studi Bimbingan Konseling

M. Fauzi Hasugian, S.Pd., M.Pd



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Bila menjawab surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UMSU Terakreditasi A Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 89/SK/BAN-PT/Akred/PT/III/2019

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003

<http://fkip.umsu.ac.id> fkip@umsu.ac.id [f umsumedan](#) [um.umedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

Nomor : 1960 /II.3.AU/UMSU-02/F/2023 Medan 04 Dzulqaidah 1444 H
 Lamp : --- 24Mei 2023 M
 Hal : Permohonan Izin Riset

Kepada Yth, Bapak/ Ibu Kepala
 SMA Negeri 1 Binjai Kab. Langkat
 di
 Tempat

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan izin kepada mahasiswa untuk melakukan penelitian/riset di tempat Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa kami tersebut sebagai berikut :

Nama : Anindya Indrie Ambarsari
 NPM : 1902080032
 Program Studi : Bimbingan Dan Konseling
 Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas XI MIA SMA Negeri 1 Binjai Kab. Langkat Tahun Ajaran 2022/2023

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Amin.



Dra. Hj. Syamsu Yachita, M.Pd
 NIDN 0004066701

****Pertinggal****



Lampiran 12



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 BINJAI LANGKAT



NPSN : 10201328 NSS : 30107020600 NIS : 300200 e-mail : smabinjailangkat@gmail.com

JLn. Yos Sudarso Desa Suka Makmur Kec. Binjai Telp. (061) 77733515 Kode Pos 20761

Nomor : 421.3/ 0268/ SMA.07/ VI/ 2023
Lamp. : -
Hal : Telah Melaksanakan Riset

Kepada Yth

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Di -

T e m p a t

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Surat Permohonan Izin Riset tertanggal : 24 Mei 2023, Nomor : 1960/II.3.AU/UMSU-02/F/2023, tentang permohonan Riset di SMA Negeri 1 Binjai Langkat, Dengan Judul Skripsi : “ Efektivitas Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas XI MIA SMA N 1 Binjai Kab. Langkat Tahun Ajaran 2022 / 2023”

Maka dengan ini kami sampaikan bahwa :

N a m a : Anindya Indrie Ambarsari
NPM : 1902080032
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling

Benar telah selesai mengadakan Riset yang dilaksanakan tanggal : 19 s/d 20 Juni 2023 di SMA Negeri 1 Binjai Langkat.

Demikianlah Surat ini kami sampaikan untuk diketahui dan untuk dapat dipergunakan seperlunya.



Suka Makmur, 20 Juni 2023
Kepala SMA Negeri 1 Binjai Langkat
[Signature]
SARLI JUNAI, S.Pd
NIP. 19670627 199001 1 001

Lampiran 13

SKRIPSI REVISI TERBARU Anin

ORIGINALITY REPORT

19%	17%	6%	11%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.umsu.ac.id Internet Source	6%
2	Submitted to Universiteit van Amsterdam Student Paper	1%
3	repositori.umsu.ac.id Internet Source	1%
4	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1%
5	repository.uinsu.ac.id Internet Source	1%
6	ummaspul.e-journal.id Internet Source	<1%
7	digilib.iainkendari.ac.id Internet Source	<1%
8	digilib.unimed.ac.id Internet Source	<1%
9	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1%

Lampiran 14**DAFTAR RIWAYAT HIDUP****A. Data Pribadi**

Nama : Anindya Indrie Ambarsari
NPM : 1902080032
Tempat/Tanggal Lahir : Stabat/03 Agustus 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Status : Belum Menikah
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat :Jln. Teratai No. 48 Kelurahan Nangka, Binjai Utara,
Sumatera Utara
Anak ke : 2 dari 3 bersaudara
Nama Orang Tua
Ayah : Suriadi.,S.T.,M.M
Ibu : Sri Danilawati.,S.Pd

B. Pendidikan

1. SD Negeri 058107 Sei Dendang
2. SMP Negeri 6 Binjai
3. SMA Negeri 3 Binjai
4. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Tahun 2019-2023