



Efektivitas Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas XI MIA SMA Negeri 1 Binjai

Anindya Indrie Ambarsari¹, M. Fauzi Hasibuan^{2*}

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia
Jl. Kapt. Mukhtar Basri No. 3 Medan Sumatera Utara 20238

Email: fauzihhasibuan@umsu.ac.id

Corresponding Author: M. Fauzi Hasibuan

ABSTRAK

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). 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 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

ABSTRACT

This research aims to determine the description of emotional intelligence in students of SMA Negeri 1 Binjai, Langkat Regency. The purpose of this research was to describe the difference in scores in increasing emotional intelligence in

experimental group students before and after being treated with individual counseling services using the cognitive behavior therapy (CBT) approach. This research is quantitative research with an experimental research type. The objects of this research were class XI MIA students at SMA Negeri 1 Binjai, Langkat Regency. The data collection technique in this research used a questionnaire for students who experienced low emotional intelligence. The research results show that students who experience emotional intelligence are seen from several indicators, including self-awareness, self-regulation, self-motivation, empathy and social skills. The analysis test results used the Wilcoxon Signed Ranks Test and the Kolmogorov Smirnov Two Independent Samples analysis test. Thus, based on the results of research conducted, among others: (1) there is a significant difference in the emotional intelligence of students in the experimental group before (pretest) and after (posttest) with individual services using a cognitive behavior therapy approach. (2) there is a significant difference in the emotional intelligence of students in the control group before (pretest) and after (posttest) with individual counseling services. (3) there is a significant difference in the emotional intelligence of students in the experimental group and the control group who were given treatment.

Keywords: Individual Counseling, Cognitive Behavior Therapy Approach, Emotional Intelligence

Pendahuluan

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 sebaya 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). 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 pretest 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"

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Dalam penelitian ini menggunakan Pendekatan Kuantitatif Eksperimen. Menurut (Sugiyono, 2018) "metode eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independent (*treatment*/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan". Dalam hal ini bahwa eksperimen dilakukan untuk mengetahui atau mengukur seberapa pengaruhnya variabel yang akan diuji.

Lokasi dan Waktu Penelitian

SMA Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat berlokasi di JL. YOS SUDARSO suka makmur, Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2023.

Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. Menurut (Sugiyono,2018: 138) "Purposive Sampling adalah Teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu". Dalam penelitian ini sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul *representative* (mewakili). Jadi peneliti mengambil sampel 3 siswa untuk kelompok eksperimen dan 3 siswa untuk kelompok kontrol. Kedua kelompok tersebut dijadikan sampel agar peneliti dapat mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan layanan konseling individual menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT).

Variabel Penelitian

Penelitian ini ada dua variabel yang dapat didefinisikan secara operasional yaitu variabel dependen (bebas) yaitu X dan variabel dependen (terikat) yaitu Y:

1. Variabel X: Layanan Konseling Individual menggunakan pendekatan CBT
2. Variabel Y: Meningkatkan Kecerdasan Emosional

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
2. Wawancara
3. Angket

Instrumen Penelitian

Berdasarkan jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini maka dikembangkan alat pengumpulan data berupa instrument skala likert yang digunakan untuk memperoleh pengetahuan mengenai kecerdasan emosional pada siswa sebelum dan sesudah dilakukannya proses layanan konseling individual menggunakan pendekatan CBT. Angka skala likert ini menggunakan 5 alternatif jawaban dalam bentuk skor yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen

Alternatif Jawaban	Skor Jawaban	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Kurang Sesuai (KS)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Teknik Analisis Data

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

$$\text{Interval } k = \frac{\text{Skor maksimum} - \text{Skor minimum}}{\text{Jumlah Kategori}}$$

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

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

$$\text{Interval } k = 24$$

Selanjutnya peneliti menentukan kategorisasi untuk mereduksi *academic burnout* siswa yaitu sebagai berikut.

Tabel 2. Kategori Kecerdasan Emosional

Kategori	Interval
Sangat Tinggi	≥ 126
Tinggi	125-102
Sedang	101-78
Rendah	77-54
Sangat Rendah	≤ 53

Sumber: Hasil Kategorisasi

Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan oleh peneliti dapat dilihat melalui karakteristik data. Data penelitian ini berguna untuk mengembangkan variabel *academic burnout* sebagai berikut:

1. Berpasangan (*pretest-posttest*)
2. Sampelnya kecil (subjek penelitian yang datanya tidak berdistribusi normal)
3. Menggunakan penelitian eksperimen atau perlakuan

Berdasarkan karakteristik data, jumlah nilai yang di hitung sebanyak 10 siswa dan memperlihatkan skor awal (*pretest*). Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Kolmogrov Smirnov Two Independent Samples*, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Untuk dapat melihat perkembangan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning*, dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 26.00.
- b. Untuk dapat melihat *academic burnout* siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik analisis data *Kolmogrov Smirnov Two Independent Sampels*.

Adapun langkah-langkah uji hipotesis *Wilcoxon Test* dengan bantuan SPSS 26.00 adalah menentukan H_0 dan H_1 yang 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 probabilitas (sig 1 – tailed) < alpha ($\alpha = 0.05$)

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

Hasil Data *Pretest* dan *Posttest* Pada Kelompok Kontrol

Tabel 3. Skor Pretest dan Posttest Kemampuan Kecerdasan Emosional Pada Kelompok Kontrol

Kode Siswa	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
K1	96	Sedang	142	Sangat Tinggi
K2	54	Rendah	113	Tinggi
K3	54	Rendah	113	Tinggi
Rata-Rata	68	Rendah	122,6	Tinggi

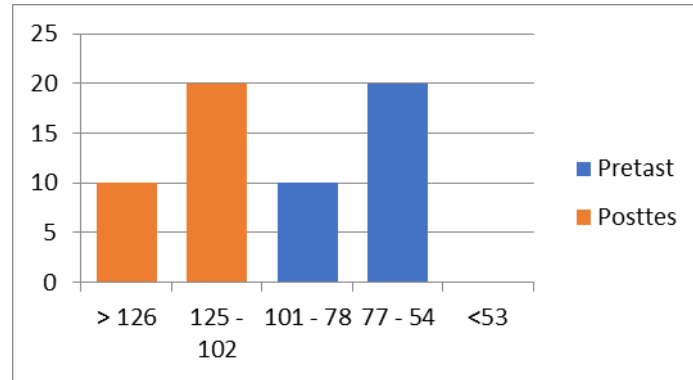
Distribusi frekuensi *pretest-posttest* kemampuan kecerdasan emosional siswa pada kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pretest-Posttest Variabel Kemampuan Kecerdasan Emosional Siswa pada Kelompok Kontrol

Kategori	Interval	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	≥ 126	-	0%	1	33%
Tinggi	125-102	-	0%	2	67%
Sedang	101-78	1	33%	-	0%
Rendah	77-54	2	67%	-	0%
Sangat Rendah	≤ 53	-	0%	-	0%
Jumlah Sisiwa		3	100%	3	100%

Berdasarkan tabel 4. di atas, diketahui dari 3 siswa terjadi perubahan kecerdasan emosional pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan layanan konseling individual. Adapun peningkatan kecerdasan emosional siswa pada hasil pretest berada pada kategori Rendah sebanyak 2 siswa dengan persentase 67%, dan kategori sedang 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%. Untuk melihat kondisi masing-masing kecerdasan emosional siswa dari pretest dan posttest dapat dijelaskan pada gambar dibawah ini.

Hasil Data *Academic Burnout* Pada Kelompok Eksprimen



Gambar 1. Histogram Hasil pretest dan posttest kecerdasan emosional peserta didik pada kelompok kontrol

Berdasarkan pada gambar diatas 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.

Hasil Data Pretest dan Posttest Pada Kelompok Eksperimen

Tabel 5. Skor Pretest dan Posttest Kemampuan Kecerdasan Emosional Pada Kelompok Eksperimen

Kode Siswa	Pretest		Posttest	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
E1	95	Sedang	148	Sangat Tinggi
E2	56	Rendah	115	Tinggi
E3	54	Rendah	115	Tinggi
Rata-Rata	69	Rendah	126	Tinggi

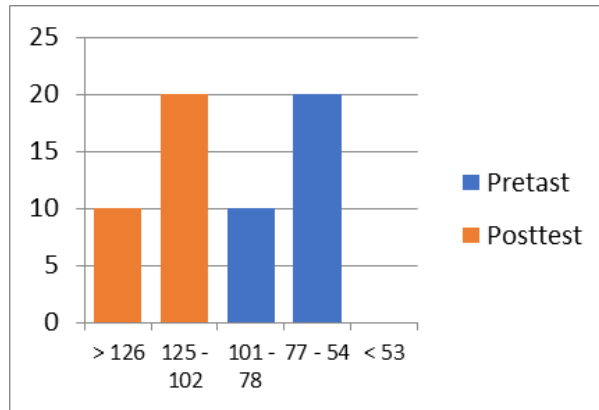
Distribusi frekuensi *pretest-posttest academic burnout* siswa pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pretest-Posttest Variabel Kemampuan Kecerdasan Emosional Siswa pada Kelompok Eksperimen

Kategori	Interval	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	≥ 126	0	0%	1	33%
Tinggi	125-102	0	0%	2	67%
Sedang	101-78	1	33%	-	0%
Rendah	77-54	2	67%	-	0%
Sangat Rendah	≤ 53	-	0%	-	0%
Jumlah Siswa		3	100%	3	100%

Berdasarkan tabel 6. di atas, diketahui dari 3 siswa pada hasil *pretest* berada pada kategori sedang 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%.

67%. Untuk melihat kondisi masing-masing kecerdasan emosional siswa dari pretest dan posttest dapat dijelaskan pada gambar dibawah ini.



Gambar 2. 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 kecerdasan emosional.

Hasil Perbandingan Skor Masing-Masing Data *Pretest* Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Tabel 7. Skor Pretest Masing-Masing Kemampuan Kecerdasan Emosional Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Kode Siswa	<i>Pretest Kontrol</i>		Kode Siswa	<i>Pretest Eksperimen</i>	
	Skor	Kategori		Skor	Kategori
K1	96	Sedang	E1	95	Sedang
K2	54	Rendah	E2	56	Rendah
K3	56	Rendah	E3	54	Rendah
Rata-Rata	68	Rendah	Rata-Rata	69	Rendah

Hasil Perbandingan Skor Masing-Masing Data *Posttest* Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Tabel 8. Skor Posttest Masing-Masing Kemampuan Kecerdasan Emosional Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Kode Siswa	<i>Posttest Kontrol</i>		Kode Siswa	<i>Posttest Eksperimen</i>	
	Skor	Kategori		Skor	Kategori
A1	142	Sangat Tinggi	B1	148	Sangat Tinggi
A2	113	Tinggi	B2	115	Tinggi
A1	113	Tinggi	B1	115	Tinggi
Rata-Rata	122,6	Sangat Tinggi	Rata-Rata	126	Tinggi

Berdasarkan hasil posttest diatas, maka diperoleh perbedaan skor antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dimana pada kelompok kontrol mendapat skor rata-rata 122,6 pada kategori sangat tinggi. Sedangkan pada kelompok eksperimen mendapat skor rata-rata 126 yang berada pada kategori sangat tinggi juga. Jadi dapat di artikan bahwa kelompok eksperimen ketika diberikan perlakuan dengan layanan konseling individual menggunakan pendekatan CBT mendapat skor rata-rata lebih tinggi yakni 126 dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya mendapat skor rata-rata lebih rendah yakni 122,6. Berdasarkan uraian tersebut dapat didefinisikan bahwa kelompok eksperimen lebih efektif berpengaruh untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa mereduksi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan perlakuan dengan layanan konseling individual saja.

Pengujian Hipotesis

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan teknik analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test* melalui program SPSS versi 23.00 agar peneliti mengetahui apakah “terdapat perbedaan yang positif dan signifikan terhadap kecerdasan emosional siswa pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individual menggunakan pendekatan CBT.

Tabel 8. Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test Perbedaan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen

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

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan tabel 8. di atas, terlihat bahwa angka *probabilitas Asymp. Sig. (2-tailed) self disclosure* 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 hipotesis pertama yang diuji dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu “Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan pendekatan CBT”.

Kemudian dari 3 responden kelompok eksperimen yang dilibatkan dalam perhitungan, semuanya mengalami peningkatan secara signifikan dari *pretest* ke *posttest*. Oleh karena itu, dapat di artikan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan kecerdasan emosional setelah mendapatkan perlakuan dengan layanan Konseling Individual menggunakan pendekatan CBT.

2. Pengujian Hipotesis Kedua

Pada hipotesis kedua ini yang di uji adalah “terdapat perbedaan positif dan signifikan terhadap kecerdasan emosional siswa pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individual saja”. Pada hipotesis kedua

penelitian ini juga akan di uji menggunakan analisis statistic dengan teknik *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan program SPSS versi 23.00

Tabel 9. Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test Perbedaan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Pretest-Posttest Kelompok Kontrol

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

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan tabel 9. di atas, 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.

Kemudian dari 3 responden kelompok kontrol yang dilibatkan dalam perhitungan, semuanya mengalami peningkatan secara signifikan dari *pretest* ke *posttest*. Oleh karena itu dari perhitungan di atas dapat di artikan bahwa kelompok kontrol mengalami peningkatan terhadap kecerdasan emosional pada siswa setelah mendapatkan perlakuan dengan layanan konseling individual saja.

3. Pengujian Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga yang di uji pada bagian ini adalah “Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan terhadap 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 dengan Layanan Konseling individual saja”. Untuk menguji kedua hipotesis ini juga menggunakan program SPSS versi 23.0 dengan teknik *Kolmogrov Smirnov 2 Independen Sampels*. Berdasarkan rumus tersebut didapatkan hasil pengujian seperti tabel dibawah ini.

Tabel 10. Hasil Analisis Kolmogorov Smirnov Two Independent Sample Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelompok Kontrol dan Kelompok

Test Statistics ^a		
		VAR0000
		3
Most Extreme	Absolute	.667
Differences	Positive	.667
	Negative	.000
Kolmogorov-Smirnov Z		.816
Asymp. Sig. (2-tailed)		.025

a. Grouping Variable: VAR00004

Dari tabel 10. di atas 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 H_0 ditolak dan H_1 diterima, dengan demikian

maka hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat perbedaan yang positif dan signifikan terhadap 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.

Pembahasan dan Hasil Diskusi Penelitian

Berdasarkan pengujian yang telah dilakukan peneliti, terdapat perbedaan siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. 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.

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.

Berdasarkan penjelasan di atas, data yang telah di analisis dapat di definisikan bahwa layanan konseling individual menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) lebih efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik, hal ini dapat terlihat dari hasil rata-rata skor kelompok kontrol yang awalnya berada pada kategori Rendah menjadi tinggi.

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).

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>
- Fitri, Dian. 2017. Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10 (1)
- 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>
- 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)
- 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>
- 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).
- 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>
- Wuwung, Olivia Cherly. 2020. *Strategi Pembelajaran dan Kecerdasan Emosional*. Surabaya: Scopindo Media Pustaka.
- 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.