

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah Menengah Atas atau SMA adalah sebuah tempat bagi seorang siswa menempuh pendidikan setelah selesai duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama atau SMP. Pada jenjang SMA ini seorang siswa yang lulus dari sekolah menengah pertama yang cenderung dalam bayang-bayang kedua orang tua, pada akhirnya mereka memasuki masa-masa seorang siswa memiliki pergaulan yang lebih luas lagi dan lebih bebas lagi dari sebelumnya. Secara psikologi seorang siswa SMA telah memasuki periode remaja awal. Menurut Elizabeth B. Hurlock awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas tahun atau tujuh belas tahun, dan akhir usia remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai dengan 18 tahun.¹

Remaja adalah pribadi yang sedang berkembang menuju kematangan diri, kedewasaan.² Masa-masa remaja yang dihabiskan ketika di SMA adalah fase seseorang memiliki rasa keingintahuan yang tinggi, penasaran terhadap segala sesuatu dan peristiwa yang tidak diketahuinya, dan cenderung kurang stabil dalam mengambil keputusan. Hal ini dapat dibuktikan dengan pendapat perubahan yang dialami oleh remaja adalah meningginya emosi, perubahan tubuh, berubahnya minat dan pola perilaku, bersikap ambivalen atau menuntut kebebasan.³

¹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 1980), hal. 206.

² B. Renita Mulyaningtyas & Yusup Purnomo H, *Bimbingan Konseling SMA Untuk Kelas X*, (Jakarta: Erlangga, 2006), hal. 48.

³ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 1980), hal. 207.

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah remaja menjadi masalah yang sulit diatasi karena ketika pada periode anak-anak sebagian besar permasalahan diselesaikan oleh kedua orang tua mereka.⁴

Pada tahap ini, remaja masih merasa bingung dan mulai beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang terjadi padadirinya dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan tersebut. Mereka mulai mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan berkurangnya pengendalian terhadap emosi.⁵

Berdasarkan pengamatan fakta dilapangan, para siswa SMA, masih cenderung memiliki sifat semangat yang meluap-luap, perasaan yang tidak stabil, dan masih sedikit memiliki kecenderungan bergantung kepada temanya. Para siswa lebih sering pergi kemana-mana dengan bergelombol atau dengan teman dekatnya dan jarang ada yang terlihat sendirian.

Selain itu, tidak jarang juga bila mengamati kejadian di lapangan, ketika di dalam kelas terdapat salah satu siswa yang bertingkah laku semaunya sendiri, duduk layaknya seorang yang memiliki kekuasaan dan tidak mau diingatkan oleh teman-temannya, gurunya maupun orang tuanya bahwa dirinya berperilaku salah. Masa remaja adalah masa dimana seorang siswa memiliki sifat egois yang tinggi dan hanya mementingkan dirinya sendiri. Memiliki pola pikir yang praktis dan melihat apapun hanya dari segi subjektif saja.

Dari pengamatan peneliti, kebanyakan para remaja di sekolah hanya berteman dan bergaul dengan orang-orang tertentu saja, memilih-milih teman dan bertindak tanpa

⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 1980), hal. 208.

⁵ F.J Monks, *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*, (UGM Press: Yogyakarta, 2004), hal. 48.

Menurut Seto Mulyadi, kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, kemampuan memotivasi diri, kemampuan mengenali emosi orang lain dan kemampuan membina hubungan.⁹

Menurut Patricia Poton kecerdasan emosional sebagai kekuatan dibalik singharsana kemampuan intelektual yang kemudian oleh Daniel Goleman di bagi menjadi beberapa unsur-unsur kecerdasan emosional antara lain, kesadaran diri, pengambilan keputusan pribadi, mengelola perasaan, menangani stress, empati, komunikasi dengan baik serta membuka diri.¹⁰

Kenyataan yang terjadi di salah satu sekolah di Jawa Timur yakni SMA Negeri 2 Kota Mojokerto, banyak siswa-siswi yang berprestasi di dalam kelas memiliki hubungan yang baik dengan gurunya, teman-temannya, orang tuanya dan orang-orang disekitarnya. Bila dilihat dari segi emosi, mereka memiliki pengelolaan emosi yang baik dan mampu mengarahkan emosinya sesuai dengan keadaan. Maka siswa tersebut adalah siswa yang memiliki kecerdasan emosional.

Akan tetapi tidak sedikit siswa-siswi yang memiliki prestasi di SMA Negeri 2 memiliki perilaku yang kurang baik terhadap sesama teman, guru maupun orang lain. Maka siswa tersebut adalah siswa yang memiliki kecerdasan intelektual yang tidak memiliki kecerdasan emosional. Dengan demikian kecerdasan emosi seorang remaja juga berpengaruh dalam kehidupan keseharian remaja terutama ketika berada di sekolah.

Peneliti juga menemukan fenomena yang terjadi di SMA Negeri 2 Kota Mojokerto selain yang telah di paparkan diatas yaitu kebanyakan kebanyakan siswa yang

⁹ Novan Ardy Wiyani, *Pendidikan Karakter Berbasis Iman dan Taqwa*, (Yogyakarta: Teras, 2012), hal. 53.

¹⁰ Novan Ardy Wiyani, *Pendidikan Karakter Berbasis Iman dan Taqwa*, (Yogyakarta: Teras, 2012), hal.

memiliki nilai bagus di kelas dan berprestasi, kebanyakan mempunyai hubungan kurang baik dengan teman-temannya. Para siswa selalu tampak mengelompok ketika di dalam kelas. Menurut informasi yang didapat, para siswa tersebut sangat pandai akan tetapi tidak dapat mengontrol emosinya, bila ada teman bukan dari kelompoknya bertanya dia malah berpikir bahwa temannya hanya memanfaatkan dirinya saja.

Dari beberapa pemaparan fenomena di atas dapat di tarik sebuah kesimpulan bahwa para siswa tersebut perkembangan pada masa remajanya kurang optimal, memiliki kontrol emosi yang kurang baik, dan masih memiliki pola pikir yang negatif terhadap lingkungan di sekitarnya. Meskipun memiliki IQ yang baik, akan tetapi berdasarkan pengamatan peneliti para siswa tersebut memiliki EQ yang rendah. Keberhasilan siswa di sekolah tidak dapat hanya dilihat dari kepintarannya saja, akan tetapi dari segi sosial dan perilaku juga termasuk dalam indikator keberhasilan siswa.

Dari pemaparan diatas peneliti beranggapan bahwa perlu diadakan pelatihan (*training*) berpikir positif untuk para remaja yang nantinya dapat membantu remaja memiliki kecerdasan emosi karena terdapat hubungan antara pikiran dengan emosi pada remaja. Hal ini berdasarkan teori psikologi yang di kemukakan oleh Albert Ellis yaitu Pikiran dapat mempengaruhi perasaan seseorang. Dengan demikian remaja yang memiliki pola pikir positif dan kecerdasan emosional yang tinggi dapat menjadikan seorang remaja memiliki akhlak yang baik dan terpuji. Maka dengan demikian peneliti tertarik memberikan *Positive Thinking Training* untuk meningkatkan Kecerdasan Emosional siswa SMA Negeri 2 Kota Mojokerto.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana proses Efektivitas *Positive Thinking Training* (PTT) dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa SMA Negeri 2 Kota Mojokerto?
2. Adakah Efektivitas *Positive Thinking Training* (PTT) dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa SMA Negeri 2 Kota Mojokerto?
3. Sejauhmana tingkat Efektivitas *Positive Thinking Training* (PTT) dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa SMA Negeri 2 Kota Mojokerto?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui proses Efektivitas *Positive Thinking Training* (PTT) dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa SMA Negeri 2 Kota Mojokerto.
2. Mengetahui Efektivitas *Positive Thinking Training* (PTT) dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa SMA N 2 Kota Mojokerto.
3. Mengetahui tingkat Efektivitas *Positive Thinking Training* (PTT) dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa SMA N 2 Kota Mojokerto.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran khususnya bagi khasanah keilmuan. Serta pengembangan ilmu dari program studi BKI UIN Sunan Ampel Surabaya yang nantinya dapat dijadikan bekal para calon konselor islam jika mengkonseling peserta didik atau siswa dengan

yang memiliki kecerdasan emosional yang nantinya pihak sekolah dapat menindaklanjuti fenomena tersebut dengan berbagai kegiatan yang bersifat pengembangan diri.

E. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan metode-metode yang didasarkan pada informasi numerik atau kuantitas-kuantitas, dan biasanya diasosiasikan dengan analisis-analisis statistik.¹¹ Analisis yang ada di penelitian kuantitatif menggunakan metode pengumpulan data atau pengukuran variabel.¹² Lebih jelasnya, penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan data berupa angka sebagai alat untuk menemukan keterangan mengenai apa yang ingin diketahui, angka-angka terkumpul sebagai hasil penelitian yang menggambarkan situasi dan kejadian.¹³ Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif melihat keadaan populasi dan sampel penelitian terdiri lebih dari satu orang serta data yang dibutuhkan bukan berupa data narasi dari setiap responden, maka pendekatan kuantitatif sangat efektif digunakan dalam penelitian.

Peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen. Penelitian Eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian suatu *treatment* atau perlakuan terhadap subjek penelitian. Data yang dihasilkan berupa angka statistik yang menunjukkan prosentase variabel-variabel yang diteliti. Dari data

¹¹Jane Stokes, *How To Do Media And Cultural Studies: Panduan untuk Melaksanakan Penelitian*, (Yogyakarta: Bentang Pustaka, 2003), hal. 4.

¹²Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014), hal. 11.

¹³Margono, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta:Rineka Cipta, 1997), hal. 103.

sejumlah 30 siswa dari kelas X,XI,XII untuk dijadikan sampel penelitian. Pengambilan sampel ini berdasarkan pendapat Arikunto bahwa batas minimum pengambilan sampel eksperimen adalah 15 orang dari populasi yang ada.¹⁷

Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan *Simple Random Sampling*. *Sampling Random* atau acak adalah teknik pengambilan sampel yang semua unit populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel penelitian.¹⁸ Hal ini digunakan peneliti untuk menguji keaslian keadaan sampel sebelum dan sesudah diberikanya perlakuan, serta mempermudah peneliti karena tidak perlu menggunakan rumus pengambilan sampel jika teknik pengambilan sampel secara *Random*.¹⁹ Maka peneliti mengambil sejumlah 30 orang siswa secara acak untuk dijadikan sampel penelitian. Rincian sampel *Random* penelitian sebagai berikut:

Siswa kelas X sejumlah 10 siswa
Siswa kelas XI sejumlah 10 siswa
Siswa kelas XII sejumlah 10 siswa

Dengan menggunakan teknik sampel secara acak atau *Random* akan mempermudah peneliti karena tidak menggunakan aturan-aturan tertentu dalam pengambilan sampel penelitian.

¹⁷ Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hal. 10.

¹⁸ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009), hal. 109.

¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 76.

yang mempengaruhi sikap seseorang serta sekumpulan kepercayaan atau suatu cara berpikir yang menentukan perilaku, pandangan, sikap, dan masa depan seseorang.²⁴

Menurut James Arthur Ray, menerangkan *mindset* adalah gugusan keyakinan, nilai-nilai, identitas, ekspektasi, sikap, kebiasaan, opini, dan pola pikir tentang diri anda, orang lain, dan hidup. melalui *mindset*, anda menafsirkan (memaknai) apa pun yang anda lihat dan anda alami dalam hidup. sedangkan *American Heritage Dictionary* mendefinisikan *mindset* sebagai “*a fixed mental attitude or disposition*” (suatu sikap mental atau disposisi tertentu yang menentukan respons dan pemaknaan seseorang terhadap situasi yang dihadapinya).²⁵ Berdasarkan pengertian diatas maka, seseorang yang memiliki pikiran positif mampu berpikir positif terhadap Allah, masalah, tujuan, orang lain dan dirinya sendiri.²⁶

Pelatihan berpikir positif merupakan salah satu pola pengembangan terapi kognitif. Dengan penelitian ini maka dapat memunculkan sebuah perubahan pola pikir untuk menciptakan suatu perilaku yang di inginkan. Secara psikologi pelatihan berfikir positif termasuk dalam salah satu teknik yaitu teknik *RET* (*Rational Emotive Teraphy*) yang kemudian oleh Albert Ellis dikemukakan bahwa:

1. Manusia adalah makhluk yang berpotensi
2. Manusia adalah makhluk berfikir/aspek intelektual, merasa/ aspek emosional, dan berbuat/aspek sosial

²⁴ Adi W. Gunawan, *The Secret of Mindset*, (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2007), hal. 14.

²⁵ Andrias Harefa, *Mindset Therapy*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2010), hal. 1.

²⁶ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Zaman, 2015), hal. 220

3. Manusia mudah terkena pengaruh (*Cultural Influencibility*)
4. Manusia memiliki perilaku verbal dan perilaku berfikir/aspek intelektual
5. Sumber perilaku manusia ditentukan oleh ide-ide atau nilai
6. Manusia adalah makhluk yang unik

Maka dapat disimpulkan Hakekat masalah dalam pendekatan *Rasional Emotif* karena adanya gangguan emosional pada diri seseorang karena keyakinannya pada ide-ide irasional atau pikiran-pikiran yang tidak logis.²⁷ Pikiran-pikiran yang tidak logis ini atau dalam penelitian ini yang disebut dengan pola pikir negatif akan di ubah menjadi pola pikir yang positif. Sehingga seseorang dapat berperilaku lebih terkontrol dan menjadi seseorang yang lebih optimis lagi serta tidak mudah putus asa jika menghadapi permasalahan dalam hidupnya. Mengubah *mindset negative* menuju ke *mindset* yang positif adalah tujuan dari pelatihan berfikir positif yang berasaskan pada teknik *RET (Rational Emotif Teraphy)*.

b. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional erat hubungannya dengan perasaan manusia. Salovey dan Meyer mengatakan kecerdasan emosional sebagai himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, memilah-memilah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.²⁸

²⁷ Shahudi Siradj, *Pengantar Bimbingan Konseling* (Surabaya: PT. Revka Petra Media, 2012), hal. 186.

²⁸ Novan Ardy Wiyani, *Pendidikan Karakter Berbasis Iman dan Taqwa*, (Yogyakarta: Teras, 2012), hal.

simulation seseorang yang tidak mengalami gejala emosi seakan-akan mengalami gejala emosi dengan menampakan gejala kejamian.³¹

Maka dapat disimpulkan berdasarkan pendapat para ahli di atas kecerdasan emosi adalah sebuah keadaan dimana seseorang mampu mengendalikan emosinya dalam berperilaku sehari-hari dan mampu mengelola emosinya jika berada dalam sebuah keadaan tertentu sehingga tidak merugikan orang lain yang berada disekitarnya. Serta seseorang dapat dikatakan memiliki kecerdasan emosional adalah seseorang yang memiliki kesadaran diri, dapat mengambil keputusan secara mandiri, mampu mengelola perasaan, dapat menangani stress, memiliki sifat empati, berkomunikasi dengan baik, serta bersifat terbuka atau membuka diri.³²

5. Teknik Pengumpulan Data

a. Obsevasi

Observasi adalah sebuah teknik dimana peneliti terjun dan ikut serta di lapangan melihat serta mencatat secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Metode observasi yang digunakan oleh peneliti adalah partisipatif. Metode observasi ini dimana peneliti sebagai *observer* (pengamat) benar-benar turut serta mengambil bagian dalam kegiatan yang dilakukan oleh orang atau objek yang diamati.³³

³¹ Saring Marsudi, dkk, *Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah* (Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2010), hal. 39

³² Novan Ardy Wiyani, *Pendidikan Karakter Berbasis Iman dan Taqwa*, (Yogyakarta: Teras, 2012), hal. 59.

³³ Susilo Rahardjo, *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*, (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2013), hal. 45.

c. Angket (Kuesioner)

Selain menggunakan observasi dan wawancara, untuk mendapatkan data yang valid dalam penelitian ini, maka peneliti juga menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket (kuesioner). Metode angket atau kuesioner adalah pengumpulan data melalui sejumlah pertanyaan tertulis yang disusun oleh peneliti dan disesuaikan dengan indikator-indikator variabel yang akan diujikan dalam penelitian.³⁵

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket sangat membantu peneliti untuk memperoleh data dari sekelompok responden. Peneliti menyebarkan angket kepada responden yang diteliti secara bersamaan dengan waktu yang sudah ditentukan. Peneliti menggunakan tipe kuesioner tertutup dan terstruktur. Kuesioner tertutup berisikan pertanyaan-pertanyaan yang disertai sejumlah alternatif jawaban yang disediakan dan terstruktur. Responden akan memilih salah satu jawaban yang telah disediakan oleh peneliti seperti, sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju.³⁶

Responden akan diberikan angket yang berisikan pertanyaan yang akan dijawab dengan memberikan tanda (X) pada pilihan jawaban yang telah disediakan oleh peneliti di samping pertanyaan. Responden akan menjawab pertanyaan yang terdiri dari pertanyaan yang bersifat positif (*Favourable*) dan pertanyaan yang bersifat negatif (*Unfavourable*).

Dengan menggunakan model angket tertutup, peneliti akan lebih mudah memberikan skor dari setiap item soal yang dijawab oleh responden. Maka total

10. ³⁵ Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hal.

³⁶ S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), hal. 168.

skor akan menunjukkan hasil yang pasti sesuai dengan ketentuan yang ada. Peneliti melakukan pengambilan data di waktu yang telah ditentukan untuk mendapatkan data yang valid melalui kuesioner tersebut sesuai dengan variabel yang diujikan oleh peneliti yaitu *Positive Thinking Training* dan Kecerdasan Emosional Siswa.

Langkah-langkah pengumpulan data oleh peneliti:

1. Pengurusan ijin penelitian ke Program Studi BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, kemudian diteruskan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Kota Mojokerto untuk memperoleh rekomendasi penelitian.
2. Dengan membawa surat ijin dari kampus, peneliti menyampaikan maksud dan tujuan serta kesepakatan waktu untuk pengumpulan data dan berkerja sama dengan guru BK untuk menentukan siapa saja siswa yang akan dijadikan responden.
3. Sesuai dengan jadwal yang telah disepakati, peneliti kemudian meminta data masing-masing kelas kepada pihak tata usaha sekolah untuk menentukan kelas atau ruang yang akan digunakan penelitian.
4. Pada waktu yang telah ditentukan, peneliti memasuki kelas bersama guru BK. Peneliti menyebarkan angket atau kuesioner (*Pretest*) kepada masing-masing siswa serta menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, serta cara mengisi angket atau kuesioner, kemudian dilanjutkan dengan melakukan penskoran angket.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan skripsi ini maka penulis akan menyajikan pembahasan dalam beberapa bab yang sistematika pembahasannya sebagai berikut:

BAB I: Pendahuluan. Berisi tentang latar belakang pengambilan judul, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, metode penelitian, serta pembahasan sebagai bentuk rasionalisasi atas judul yang diangkat. Serta menjelaskan kepada pembaca tentang objek kajian dan alur penelitian.

BAB II: Tinjauan Pustaka. Bab ini menerangkan tentang hubungan antara kecerdasan emosi dengan prestasi belajar pada remaja yang didasarkan pada kajian-kajian teoritik dan kajian pustaka peneliti terdahulu.

BAB III: Penyajian Data. Bab ini berisi penyajian data yang berupa deskriptif umum tentang objek penelitian, hasil penelitian, serta pengujian hipotesis kepada objek yang diteliti.

BAB IV: Analisis Data. Bab ini berisi analisis data yang berupa jawaban dari hipotesis yang telah dimunculkan pada Bab II.

BAB V: Penutup. Bab ini merupakan bab terakhir dari skripsi yang meliputi kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan.