

Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Nilai Tafakkur untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Remaja Putra Panti Asuhan Darul Ihsan Prambanan Yogyakarta

Syamsul Hadi¹

¹ Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram
email: syamsulhadi@uinmataram.ac.id

Abstract

This research departs from cases of violence that are rife in adolescents' environment in the form of deviant behavior caused by low emotional intelligence. The purpose of this study was to test the effectiveness of the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) group counseling with the value of Tafakkur to Improve the Emotional Intelligence of the Boys at Darul Ihsan Prambanan Orphanage Yogyakarta. The subjects involved were 14 adolescents in the orphanage, who were then divided into two groups, 7 teenagers in the experimental group and 7 teenagers in the control group. This study uses a quasi-experimental design so that the results of the rational emotive behavior therapy (REBT) group counseling with tafakkur value are effective for improving the emotional intelligence of young men at the Darul Ihsan Muhammadiyah Prambanan Orphanage, where the Z value is -2.371 with a significance level of $p = 0.018$ which means $0.01 < p < 0.05$.

Keywords: REBT Group Counseling, Tafakkur, and Emotional Intelligence.

Pendahuluan

Pendidikan di Indonesia tertulis pada undang-undang Republik Indonesia (UURI) nomor 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional beserta peraturan-peraturan pemerintah yang bertalian dengan pendidikan. Dalam peraturan pemerintah Republik Indonesia nomor 19 tahun 2005 tentang standar Nasional Pendidikan pasal 26 ayat 3 disebutkan standar kelulusan pada satuan pendidikan menengah kejuruan bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut sesuai dengan kejurumannya.¹

Hal yang pertama ingin dikembangkan ialah kecerdasan. Kecerdasan merupakan sebuah kapasitas yang bisa dimiliki oleh setiap individu. Kecerdasan akan menjadi sesuatu yang begitu dibanggakan oleh setiap orang yang memahami apa itu kecerdasan. Dunia pendidikan dan akademik misalnya, menjadi ajang yang paling tepat untuk mengembangkan satu dimensi yang begitu unik ini, yakni kecerdasan. Syamsu Yusuf dan Nurihsan menyebutkan bahwa kecerdasan adalah semua kapasitas manusia untuk belajar dan semua kapasitas manusia untuk menyelesaikan masalah.² Kecerdasan bisa dijadikan sebagai keterampilan dan setiap manusia memiliki potensi untuk mengembangkannya. Potensi berpikir atau kognitif individu merupakan salah satu yang menentukan bagaimana individu dalam pengambilan keputusan dan pencapaian kebahagiaan.

Emosi dan pikiran merupakan perpaduan sempurna untuk menciptakan perilaku, baik itu perilaku yang positif maupun negatif. Perilaku negatif yang muncul pada dasarnya disebabkan

¹ Made Pidarta, *Landasan Kependidikan, Stimulus Ilmu Pendidikan Berwatak Indonesia*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), hlm. 13

² Syamsu Yusuf L.N. dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan Dan Konseling* (Bandung: Rosda Karya, 2012), Hlm. 226.

oleh adanya pikiran irrasional yang menguasai diri seseorang yang tidak disertai dengan pengelolaan emosi yang baik. Tidak adanya pengelolaan emosi yang baik, menunjukkan rendahnya kecerdasan emosional pada individu. Menurut Goleman semua emosi merupakan dorongan untuk bergerak³ bertindak yang berkaitan dengan IQ karena beranggapan bahwa IQ sebagai kunci penentu keberhasilan seseorang. Namun, terkadang kenyataannya dalam beberapa kasus, justru berbanding terbalik. Seperti halnya orang yang memiliki IQ tinggi tertinggal oleh orang yang memiliki IQ rendah dalam raihan kesuksesan. Kecerdasan emosional memiliki dimensi begitu luas dan memasuki hampir setiap konteks kehidupan manusia. Hal tersebut terbukti dari berbagai riset yang terus dilakukan oleh para ilmuwan dalam berbagai bidang. Goleman menyatakan bahwa kecerdasan emosional yang mencakup pengendalian diri, semangat dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri.⁴ Melalui kecerdasan ini, manusia mampu memanfaatkan potensi intelektual yang dimilikinya secara produktif. Dengan menghadirkan kecerdasan di dalam emosi seseorang akan berdampak pada mengendalikan setiap respon yang diterima dari luar dan dalam diri. Mampu memberikan respon positif terhadap lingkungan, memandang optimis setiap rintangan yang dihadapi, menjadikan hidup lebih mudah ketika pemahaman kognitif dibawa dan diolah ke wilayah perasaan. Ely dalam penelitiannya mengungkapkan kecerdasan emosi merupakan nilai-nilai yang terdapat psikologis yang harus ditumbuh kembangkan dan dikelola dengan baik melalui proses pembelajaran.⁵

Berdasarkan data berupa wawancara yang diperoleh dari pengurus panti asuhan Darul Ihsan berupa beberapa anak asuh yang berasal dari wilayah timur seperti membuat *gapgap* dan kelompok-kelompok sesuai dengan daerahnya. Terutama bagi mereka yang berasal dari wilayah timur secara ucapan cenderung keras dan menggunakan nada tinggi yang terkadang menimbulkan konflik ketika mereka dipertemukan dalam satu aktivitas bersama, seperti saat olahraga bersama.⁶

Dari hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa beberapa anak asuh, kurang mampu dalam mengelola emosinya sehingga konflik antar kelompok tidak dapat dihindarkan. Mengutip pernyataan Anggreiny dan Sulistyarningsih gangguan emosi berasal dari adanya kesalahan dalam berfikir terhadap suatu kejadian.⁷ Peneliti menggunakan pendekatan konseling *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Nilai Tafakkur. Konseling REBT adalah pendekatan *behavior cognitive* yang menekankan antara keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran.⁸ Kecenderungan manusia untuk berfikir rasional dan irrasional merupakan salah satu sifat manusia. Dan *tafakkur* yakni sebuah nilai yang dimiliki Islam. Makna Tafakkur berarti “memikirkan dan merenungkan”. Kata ini berasal dari kata *fakkara*, *yufakkiru*, *tafakkuran*, yang seakar dengan kata *fiker* atau “pikiran/renungan”.⁹ Tafakkur dalam Islam memiliki makna yang sangat luas dan tak terbatas. Tafakkur yang dalam arti sederhananya yakni berpikir, memungkinkan manusia untuk

³ Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, Cetakan Keduapuluh (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015), hlm. 7

⁴ Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, hlm. Xiii.

⁵ Ely Manizar HM, (2017) Mengelola Kecerdasan Emosi. Jurnal Tadrib. 2(2) 198-213. Hlm.15

⁶ Wawancara dengan Muhammad Jasron, Pengurus dan Pengasuh Asrama Putra Panti Asuhan Darul Ihsan, Muhammadiyah Yogyakarta, tanggal 5 Januari 2016.

⁷ Anggreiny, N, dan Sulistyarningsih, W. (2017), *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Korban Kekerasan Seksual*. Jurnal Analitika, 5(2). 67-61. Hlm. 2

⁸ Gantina Komalasari et. al, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2014), hlm. 201

⁹ Mudhofir Abdullah, *Mukejizat Tafakkur*, Cara Sukses Merengkuh Kebahagiaan Dan Puncak Spiritualitas, (Yogyakarta: Teras, 2012), hlm. 1.

berpikir tentang segala hal yang ia sukai. Namun, tafakkur memiliki konsepnya sendiri, misalkan saja *tafakkur* akan segala ciptaan Allah, hakekat kejadian manusia, penciptaan alam, tujuan hidup di dunia ini, dan sebagainya. Selain itu Abdullah Mahmud mengungkapkan keanekaragaman dunia ciptaan-Nya yang ada di sekeliling kita bisa dijadikan bahan *tafakkur* dan jika dilakukan terus menerus akan membuahkan hasil yang luar biasa dalam diri seseorang.¹⁰

REBT dengan nilai Tafakkur selain dianggap tepat dari sisi keterkaitan teori untuk meningkatkan kecerdasan emosi, kedua pendekatan tersebut dianggap tepat dalam penelitian karena subjek dalam penelitian ini adalah remaja usia 15-20 tahun, dimana menurut Jean Piaget individu pada usia 11 tahun dan seterusnya telah menempuh perkembangan kognitif pada tahap pra operasional formal, dimana pada tahap ini individu telah mampu mengembangkan kemampuan penalaran abstrak dan imajinasi. Dan hal tersebut memungkinkan bagi remaja untuk mampu melewati dunia realitas yang kongkret menuju dunia kemungkinan, serta untuk beroperasi secara logis pada simbol dan informasi yang tidak selalu mengacu pada objek dan peristiwa yang ada di dunia nyata. Pada tahap ini, individu telah mampu menciptakan ide-ide baru dan kemudian mampu untuk mengaplikasikan ide tersebut. Selain itu, pada tahap ini individu telah mampu fokus pada pernyataan verbal dan mengevaluasi validitas berdasarkan logika mereka, tanpa memuat petunjuk pada dunia nyata. Individu pada tahap ini mampu untuk berfikir seperti orang dewasa serta mampu untuk memikirkan masa depannya.¹¹

Pelaksanaannya penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok. Sebuah layanan yang akan menjadi media dalam pemberian intervensi, yakni konseling kelompok REBT. Berdasarkan uraian di atas, dapat dikatakan bahwa REBT dengan nilai Tafakkur merupakan faktor yang secara teoritis dapat mempengaruhi peningkatan kecerdasan emosional karena salah satu faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional adalah *cognitive competence* yang juga merupakan inti dari REBT dan Tafakkur. REBT memiliki treatment inti yaitu pengoptimalan fungsi *cognitive* konseling. Dimana konseli akan diberikan beberapa teknik *cognitive* oleh konselor yang kemudian digabungkan dengan Tafakkur yang juga memiliki inti treatment pengoptimalan fungsi *cognitive* yang dipadukan dengan nilai-nilai spiritualitas sehingga secara teoritis REBT dengan nilai Tafakkur dapat meningkatkan kecerdasan emosional.

¹⁰ Abdullah Mahmud. *Zikir dan Fikir* (2016) Menuju Transformasi Diri. Jurnal Suhuf, vol 28, no 2, hlm. 220-235.

¹¹ Soetjningsih dan IG.N Gde. Ranuh, *Tumbuh Kembang Anak Edisi 2*, (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2013), hlm. 20-21.

Metode

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni, pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain ini terdapat dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang dibentuk berdasarkan hasil tes skala kecerdasan emosional. Materi yang digunakan dalam konseling kelompok yakni REBT dan Nilai Tafakkur yang telah disusun menjadi modul, selanjutnya dieksperimenkan pada subyek penelitian. Eksperimen ini diterapkan pada siswa dengan karakteristik yang telah peneliti tetapkan, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh perlakuan berupa konseling kelompok dengan pendekatan REBT dengan nilai Tafakkur dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa remaja putra panti asuhan.

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperiment *design-the nonequivalent kontrol group design*. Bentuk desain ini merupakan pengembangan dari *true eksperimen design*. “*Design-the nonequivalent kontrol group design* pada desain ini, kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random”. Berikut ini adalah bagan alur kerja quasi eksperimen:

Kelompok	Pre-test	Perlakuan	Post-test
KE	Y ₁	X	Y ₂
KK	Y ₁	-X	Y ₂

Keterangan:

KE : kelompok eksperimen

KK : kelompok kontrol

X : Perlakuan

-X : Tanpa perlakuan

Y₁ : Pre-Test

Y₂ : Post-Test

Tahap pertama adalah pelaksanaan pada kelompok eksperimen, yaitu berupa pelaksanaan *pretest*, pelaksanaan intervensi, dan pelaksanaan *posttest*. Tahap kedua adalah pelaksanaan *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol tanpa pelaksanaan intervensi. Desain penelitian yang digunakan peneliti yakni desain eksperimen quasi. Adapun variabel di dalamnya terdapat 2 variabel:

1. Dependent variabel: Kecerdasan Emosional
 2. Independent variabel: *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) dengan Nilai Tafakkur
- Variabel X mempengaruhi variabel Y. Konseling Kelompok REBT dengan Nilai Tafakkur sebagai variabel (X), dan Kecerdasan Emosional sebagai variabel (Y).

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan sendiri dan orang lain, kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan untuk mengelola emosi dengan baik dalam diri sendiri dan dalam hubungan dengan lingkungan sosial. Kecerdasan emosional akan diungkap dengan skala kecerdasan emosional yang mengacu pada teori serta aspek yang terdapat di dalam teori Goleman.¹² Adapun aspek tersebut yakni mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain (berempati), dan membina hubungan sosial.

Kecerdasan emosional akan diketahui dengan skor yang diperoleh subjek setelah mengisi skala kecerdasan emosional. Semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional seseorang, maka skor yang akan diperoleh juga semakin tinggi. Dan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula kecerdasan emosinya.

Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Nilai Tafakkur. Konseling Kelompok REBT dengan nilai Tafakkur merupakan sebuah pendekatan konseling dalam setting kelompok dengan menggabungkan secara teoritis antara REBT dengan nilai-nilai Tafakkur. Dimana keduanya berfokus pada optimalisasi fungsi cognitive yang akan mengarah pada sebuah renungan cerdas yang bersifat spiritual dan intelektual yang bernilai ibadah, yang kemudian akan menentukan apa yang dirasakan oleh konseli (emosi) dan akan tercermin dalam perilaku yang ditunjukkan.

REBT dengan nilai Tafakkur diungkapkan melalui modul intervensi yang mengacu pada teknik konseling REBT dengan nilai-nilai Tafakkur. Adapun rinciannya yakni meliputi Cognitive tehnik yang digabungkan dengan tahap tawaddu' yang terdapat pada fase dalam Tafakkur, Emotive Teknik digabungkan dengan menjalani fase keterhubungan perasaan dan keindahan sang pencipta, Behavioral teknik digabungkan dengan menjalani fase Syuhud dalam Tafakkur.

Subjek penelitian ini siswa yang tinggal di Panti Asuhan Yatim Piatu & Dhuafa, Darul Ihsan (Khusus Putra), Muhammadiyah Prambanan, Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah:

1. Siswa yang duduk dibangku SMA (sekolah menengah atas) atau sederajat.
2. Siswa yang berusia 15-18 tahun (usia remaja)
3. Siswa yang memiliki skor rendah dari hasil uji skala kecerdasan emosional

Intervensi dalam penelitian ini ialah pemberian layanan konseling kelompok dengan menggunakan REBT dengan nilai Tafakkur. Layanan ini diberikan pada subyek yang memiliki kecerdasan emosional rendah. Pemberian treatment diberikan dalam layanan konseling kelompok. Pemberian treatment dilaksanakan dalam lima kali pertemuan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecerdasan emosional yang disusun oleh peneliti mengacu pada teori Daniel Goleman, dengan menggunakan jenis skala *likert* berbentuk checklist.

¹² Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, hlm. Xiii.

Adapun jumlah item dalam skala ini adalah 46 item, yang terdiri dari 24 Item *favorable* dan 22 item *unfavorable*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada skor kecerdasan emosi sebelum treatment dan sesudah treatment, antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Berdasarkan uji *Wilcoxon* diketahui bahwa hasil uji kelompok eksperimen sebelum treatment dan sesudah treatment terdapat perbedaan yang signifikan dengan *p value* sebesar $0,018 < 0,05$. Sedangkan pada kelompok kontrol baik sebelum treatment maupun sesudah treatment tidak terdapat perbedaan yang signifikan, dengan *p value* sebesar $0,799 > 0,05$.

Adapun peningkatan hasil skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen lebih rinci terdapat dalam tabel berikut:

No	Subjek	Skor <i>Pre-Test</i>	Kategorisasi	Skor <i>PostTest</i>	Kategorisasi
1	WK	100	Sedang	101	Sedang
2	RFA	111	Sedang	124	Tinggi
3	FM	103	Sedang	105	Sedang
4	ZM	91	Sedang	102	Sedang
5	RS	104	Sedang	113	Tinggi
6	MDP	88	Sedang	99	Sedang
7	IBN	102	Sedang	119	Tinggi

Tabel 5. Skor Hasil *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok Eksperimen

(Kategorisasi : $X \leq 48$ (*rendah*), $49 > X < 112$ (*sedang*), $X > 112$ (*tinggi*))

Pada variabel kecerdasan emosi aspek yang paling kuat menyumbang peningkatan pada skor kecerdasan emosi pada kelompok eksperimen adalah aspek mengelola emosi yang dianalisis dengan menggunakan signifikansi per aspek pada skala kecerdasan emosi. Adapun taraf signifikansi dari aspek mengelola emosi adalah 0,02. Jika dibandingkan dengan aspek lain pada kecerdasan emosi, aspek mengelola emosi memiliki taraf signifikansi paling mendekati 0,01 sehingga aspek tersebut paling signifikan mempengaruhi diantara aspek yang lainnya. Indikator dari aspek ini adalah individu memiliki perasaan positif tentang diri sendiri dan orang lain

Aspek kedua yang memiliki pengaruh yang significant terhadap peningkatan skor kecerdasan emosi adalah Empati. Dari hasil uji per aspek di peroleh bahwasanya aspek empati memiliki nilai signifikansi sebesar 0,027 yang berarti aspek empati memiliki hubungan yang signifikan terhadap peningkatan kecerdasan emosi pada peserta di kelompok eksperimen. Pada dasarnya empati merupakan sebuah kemampuan untuk mengenali emosi orang lain serta mampu untuk membaca perasaan orang lain yang ditampakkannya melalui isyarat-isyarat.

Aspek motivasi diri, dalam uji statistik per aspek menunjukkan bahwa aspek ini memiliki hubungan yang signifikan terhadap peningkatan kecerdasan emosi, dalam hal ini hasil signifikansi dari hasil *pretest* dan *posttest* pada aspek motivasi diri adalah 0,042, yang menunjukkan peningkatan yang signifikan.

Sedangkan aspek terendah pada variabel kecerdasan emosional adalah mengenali emosi diri yang merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengidentifikasi emosi dan dampaknya. Hal ini dikuatkan dengan hasil statistik dengan menguji signifikansi tiap aspeknya, yang menunjukkan bahwa aspek mengenali emosi diri tidak signifikan mempengaruhi kecerdasan emosi pada remaja putra panti asuhan darul Ihsan. Hasil uji statistic pada aspek mengenali emosi menunjukkan $p = 0,257$ yang berarti tidak signifikan. Adanya skor rendah pada aspek ini juga dipengaruhi oleh faktor lain di luar treatment yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang turut mempengaruhi adanya peningkatan adalah lingkungan yang baik lingkungan panti maupun lingkungan sekolah. Selain itu, faktor internal yang mempengaruhi adalah religiusitas, dimana dimana seseorang yang memiliki religiusitas akan mencerminkan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai agama yang dianutnya.

DISKUSI

Mengelola emosi merupakan keadaan dimana individu mampu untuk menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat.¹³ Indikator dari aspek ini adalah individu memiliki perasaan positif tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini didukung juga dengan hasil penelitian dari Nurdin yang menyebutkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh terhadap penyesuaian sosial siswa di sekolah. Dalam hasil penelitiannya, disebutkan bahwasanya siswa yang memiliki penyesuaian sosial yang baik adalah mereka yang memiliki perilaku dan perasaan yang positif terhadap dirinya dan orang lain. Hal ini juga dipengaruhi oleh kecerdasan emosi, dimana siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi maka akan memiliki penyesuaian sosial yang baik.¹⁴ Pendapat ini dapat mendukung hasil penelitian bahwasanya aspek mengelola emosi dalam variable kecerdasan emosi mampu mengantarkan peserta memiliki hubungan yang lebih baik dengan sesamanya.

Hal ini terbukti dalam hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti khususnya pada kelompok eksperimen. Setelah dilaksanakan treatment, peneliti mendapatkan data pendukung bahwasanya hampir semua subjek dalam kelompok eksperimen mulai mampu untuk mengelola amarahnya. Beberapa dari peserta yang awalnya suka meluapkan amarahnya dengan mem-bully temannya kini berpindah menjadi seseorang yang sering mengingatkan temannya jika temannya membuli orang lain. Pengelolaan emosi juga terlihat dari peserta yang mengikuti treatment, tidak lagi saling mengejek antara teman satu dan lainnya. Hasil ini menunjukkan bahwasanya hasil penelitian yang dilakukan peneliti mendukung teori yang dikemukakan Nurdin (Goleman 2000) bahwasanya seseorang yang yang cerdas dalam mengelola emosinya akan meningkatkan kualitas peribadinya.¹⁵

Aspek kedua yang memiliki pengaruh yang significant terhadap peningkatan skor kecerdasan emosi adalah Empati. Dari hasil uji per aspek di peroleh bahwasanya aspek empati memiliki nilai signifikansi sebesar 0,027. Yang berarti aspek empati memiliki hubungan yang

¹³ Putri, D.W. L., (2016). *Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Orang dengan Hipertensi Esensial*. Jurnal Philanthropy Universitas Semarang. 1(1), 1-16

¹⁴ Nurdin, *Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Sosial Siswa di Sekolah*, Jurnal Administrasi Pendidikan, Vol.IX No. 1 April 2009. Hlm.86

¹⁵ *Ibid*. Hlm. 107

signifikan terhadap peningkatan kecerdasan emosi pada peserta di kelompok eksperimen. Pada dasarnya empati merupakan sebuah kemampuan untuk mengenali emosi orang lain serta mampu untuk membaca perasaan orang lain yang ditampakkannya melalui isyarat-isyarat. Ciri individu yang mampu berempati yaitu mampu untuk menangkap sinyal-sinyal yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain.¹⁶ Dalam hal ini peningkatan juga terlihat pada hasil observasi dan wawancara, dengan adanya perubahan sikap peserta pada kesehariannya. Bagi beberapa orang bullying adalah hal yang lumrah dilakukan saat dipanti, terutama kepada mereka yang baru tinggal di panti. Dalam keseharian di asrama tak jarang juga mereka saling mengejek satu sama lain yang menyangkut tentang orang tua. Beberapa dari peserta, yang juga pelaku tidak menyadari bahwa bisa saja apapun yang mereka katakan akan membuat temannya merasakan sedih dan juga tersinggung. Namun setelah mendapatkan treatment, aspek empati dalam keseharian peserta menjadi lebih meningkat, tidak lagi terdengar ejekan dalam keseharian mereka, sikap bersahabat, tolong-menolong dan sikap saling menghargai pun mulai muncul dalam keseharian mereka di asrama.

Hasil peningkatan pada aspek ini mendukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Yuli dan Maria dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara empati, kematangan emosi, dan perilaku pro sosial.¹⁷ Dimana bagi seseorang memiliki empati yang tinggi dan kematangan emosi yang baik, maka akan menunjukkan perilaku pro sosial yang baik pula. Aspek membangun hubungan sosial, memiliki peningkatan yang signifikan pada hasil *pretest* dan *posttest* dengan signifikansi sebesar 0,034. Hal tersebut menjelaskan bahwasanya aspek membangun hubungan sosial signifikan dalam menyumbang peningkatan dalam kecerdasan emosi. Hasil peningkatan juga terlihat pada hasil wawancara serta observasi, dimana dari hasil wawancara dan observasi diketahui bahwa terdapat beberapa perubahan yang nampak dari peserta yang mengikuti treatment. Hubungan sosial yang dibangun menjadi lebih baik dari sebelumnya. Dengan berkembangnya sikap empati dan mampu mengelola emosi, pada dasarnya akan mengantarkan peserta pada hubungan sosial yang baik. Hal tersebut nampak dari hubungannya yang semakin baik dengan beberapa teman yang ada di panti, serta sikap saling mengingatkan jika terjadi tindakan tidak baik. Hasil penelitian ini juga kemudian mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurdin yang menunjukkan bahwasanya kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang significant terhadap penyesuaian siswa di Sekolah.¹⁸ Dengan memiliki penyesuaian yang baik maka hubungan sosial akan terjalin dengan baik pula.

Aspek motivasi diri, dalam uji statistik per aspek menunjukkan bahwa aspek ini memiliki hubungan yang signifikan terhadap peningkatan kecerdasan emosi, dalam hal ini hasil signifikansi dari hasil *pretest* dan *posttest* pada aspek motivasi diri adalah 0,042, yang menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hal tersebut didukung pula oleh hasil wawancara dan observasi yang menunjukkan bahwa beberapa anak meningkat dalam aspek motivasi diri. Beberapa anak berubah dari yang awalnya sangat sulit untuk mengikuti sholat berjamaah, setelah mengikuti

¹⁶ *Ibid.* Hlm. 103

¹⁷ Gusti Yuli Asih & Margaretha Maria Shinta Pratiwi, *Perilaku Prososial Ditinjau Dari Empati dan Kematangan Emosi*, Jurnal Psikologi Muria Kudus, Vol. 1, No. 1 2010. Hlm. 40

¹⁸ Nurdin, *Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Sosial Siswa di Sekolah*, Jurnal Administrasi Pendidikan, Vol.IX No. 1 April 2009. Hlm.107

pelatihan, berubah menjadi lebih rajin dalam ibadah dan belajarnya. Tanpa perlu diperintah, mereka mulai muncul kesadaran dan motivasi untuk berkembang. Hasil tersebut juga di dukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fauziah hasil penelitiannya menunjukkan bahwa Mahasiswa yang mmeponyai kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu melakansana proses pembelajaran secara maksimal dan menjadi pribadi yang lebih mandiri dan percaya diri dengan demikian akan meningkatkan prestasi belajar.¹⁹

Sedangkan aspek terendah pada variabel kecerdasan emosional adalah mengenali emosi diri yang merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengidentifikasi emosi dan dampaknya. Hal ini tampak dari hasil wawancara oleh peneliti sendiri kepada beberapa subjek setelah pelaksanaan treatmen. Beberapa subjek merasa kesal terhadap pengurus karena terlalu sering memberi hukuman, namun menurut beberapa anak itu bukanlah emosi marah melainkan rasa kesal saja. Hal ini menunjukkan bahwa peserta memang belum mampu untuk mengidentifikasi emosinya sendiri. Hal ini dikuatkan dengan hasil statistik dengan menguji signifikansi tiap aspeknya, yang menunjukkan bahwa aspek mengenali emosi diri tidak signifikan mempengaruhi kecerdasan emosi pada remaja putra panti asuhan darul Ihsan. Hasil uji statistic pada aspek mengenali emosi menunjukkan p 0,257 yang berarti tidak signifikan. Hal ini pada dasarnya mendukung teori yang dikemukakan oleh Goleman bahwasanya seseorang yang memiliki kecerdasan emosi salah satunya adalah mampu untuk mengenali emosi diri sendiri. Hal ini membuktikan bahwa peningkatan yang ada pada subjek rata-rata tidak meningkat cukup tinggi. Aspek mengenali emosi diri tidak ditunjukkan oleh subjek baik secara skor maupun data pendukung.

Selain itu, faktor internal yang mempengaruhi adalah religiusitas, dimana dimana seseorang yang memiliki religiusitas akan mencerminkan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai agama yang dianutnya. Bagi individu yang memiliki religiusitas dan memiliki spiritualitas akan memaknai salah satu atau beberapa perilakunya atau kegiatannya sebagai sesuatu yang lebih bermakna dari yang lainnya. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Haryati yang menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kematangan emosi dan tingkat religiusitas. Dimana jika kematangan emosi meningkat maka akan diiringi pula dengan meningkatnya religiusitas.²⁰ Penggabungan treatmen antara REBT dengan nilai Tafakkur merupakan jalan peneliti untuk meningkatkan kecerdasan emosi melalui factor religiusitasnya. Penyampaian nilai-nilai taffakkur dalam treatmen ini, kemudian nampak membantu meningkatkan kecerdasan emosi dengan menyasar religiusitasnya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan nilai tafakkur efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional remaja putra Panti Asuhan Darul Ihsan Muhammadiyah Prambanan terdapat peningkatan dalam hasil skala kecerdasan emosional, hal tersebut tidak hanya

¹⁹ Fauziah, *Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Semester II Bimbingan Konseling Uin Ar-Raniry*. Jurnal Ilmiah Edukasi Vol.1, No.1 2015. Hlm. 97

²⁰ Tutik Dwi Haryati, *Kematangan Emosi, Religiusitas dan Perilaku Prosocial Perawat di Rumah Sakit*, Persona Jurnal Psikologi Indonesia, Vol.2, No.2 2013. Hlm. 170.

secara kuantitatif saja, namun juga ditunjukkan secara kualitatif yaitu berdasarkan instrumen pendukung lain yang digunakan oleh peneliti.

Daftar Pustaka

- Abdullah, Mudhofir. (2012), *Mukjizat Tafakkur*, Cara Sukses Merengkuh Kebahagiaan Dan Puncak Spiritualitas, Yogyakarta: Teras.
- Anggreiny, N, dan Sulistyarningsih, W. (2017), *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Korban Kekerasan Seksual*. Jurnal Analitika, 5(2). 67-61.
- Asih, Gusti Yuli & Pratiwi, Margaretha Maria Shinta (2010), *Perilaku Prosocial Ditinjau Dari Empati dan Kematangan Emosi*, Jurnal Psikologi Muria Kudus, Vol. 1, No.1.
- Badri, Malik (2001), *Fiqih Tafakkur Dari Perenungan Menuju Kesadaran Sebuah Pendekatan Psikologi Islam*, Terj. Surya Darma, Jakarta: Intermedia.
- Creswell, John W. (2014), *Research Design, Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*, Terj. Achmad Fawaid, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ely Manizar HM, (2017) Mengelola Kecerdasan Emosi. Jurnal Tadrib. 2(2) 198-213.
- Ellis, D.J. & Rovina, Montse, (2015) "Rational Emotive Behavior Therapy: The Evolution Of A Revolution". Interview With Dr. Debbie Joffe Ellis, Work Partner And Wife Of Dr. Albert Ellis, The Creator REBT. *Europe's Journal Of Psychology*, 11(1) 7-15.
- Fauziah (2015), Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Semester II Bimbingan Konseling Uin Ar-Raniry. Jurnal Ilmiah Edukasi Vol.1, No.1.
- Goleman, Daniel (2015), *Emosional Intelligence*, Cetakan Keduapuluh, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel (2015), *Focus: Penggerak Keunggulan Yang Tersembunyi*, Cetakan Kedua, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel (2015), *Social Intelligence: Ilmu Baru Tentang Hubungan Antar-Manusia*, Cetakan Kedua, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Haryati, Tutik Dwi (2013), *Kematangan Emosi, Religiusitas dan Perilaku Prosocial Perawat di Rumah Sakit*, Persona Jurnal Psikologi Indonesia, Vol.2, No.2.
- Ismail, A. Ilyas (2009), *Pilar-Pilar Taqwa Doktrin, Pemikiran, Hikmat, Dan Pencerahan Spiritual*, Jakarta: Rajawali Press.
- Komalasari, Gantina dkk (2014), *Teori Dan Teknik Konseling*, Jakarta: Indeks.

- Latipun (2011), *Psikologi Konseling*, Edisi III, Malang: UMM Press.
- Lubis, Namora Lumongga (2013), *Memahami Dasar-Dasar Konseling (Dalam Teori Dan Praktik)*, Jakarta: Kencana.
- Mahmud, Abdullah. *Zikir dan Fikir* (2016) Menuju Transformasi Diri. Jurnal Suhuf, vol 28, no 2, hlm. 220-235.
- Mappiare, Andi (2006), *Kamus Istilah Konseling Dan Terapi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nurdin (2009), *Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Sosial Siswa di Sekolah*, Jurnal Administrasi Pendidikan, Vol.IX No. 1.
- Periantalo, Jelpa (2015), *Validitas Alat Ukur Psikologi: Aplikasi Praktis*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pidarta, Made (2014), *Landasan Kependidikan, Stimulus Ilmu Pendidikan Bercorak Indonesia*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, D.W. L., (2016). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Orang dengan Hipertensi Esensial. *Jurnal Philanthropy* Universitas Semarang. 1(1), 1-16
- Rismawan, Eko Juhairi (2014), *Tafakkur Dalam Al-Qur'an*, Skripsi Fakultas Ushuluddin Dan Pemikir Islam. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Stevani, Hayu dkk, (2013). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Konselor* . 5(1) 1-23.
- Sugiyono (2013), *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang RI. No. 20 tahun 2003 tentang System Pendidikan Nasional, pasal 1.
- Yusuf, Syamsu dan Nurihasan, Juntika. (2012), *Landasan Bimbingan Dan Konseling*, Bandung: Rosda Karya.