

## **PENDEKATAN NARATIF DALAM KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENGELOLA EMOSI**

**Prias Hayu Purbaning Tyas**

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta  
*email: avillatheresia@yahoo.com*

### *Abstract*

*The research aims to obtain an overview of the effectiveness of the narrative approach in counseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) to manage emotions. The approach used in this study is a quantitative approach using a quasi-experimental methods. The study design used is one group pretest-posttest design using purposive sampling technique. The samples were 6 students who score low emotion management. The instrument used in the form of guidelines for the interview to express emotion management profile of students in class X. The results showed that: (1) there are 6 students of 14 students interviewed, have a tendency to be difficult to manage emotions appropriately; (2) The narrative approach in counseling REBT apparently quite effective for improving emotional intelligence on aspects of self-awareness, self-regulation, self-motivation, empathy, and social skills. This recommendation is addressed to the teacher guidance and counseling, further research, and study of Guidance and Counseling Program.*

**Keywords:** *counseling REBT, narrative approach, manage emotions.*

### **1. PENDAHULUAN**

Seperti telah diketahui bersama, bahwa stres telah menjadi bagian dalam kehidupan manusia. Manusia sering terjebak dalam sebuah rutinitas yang membosankan dan menyebabkan stres. Stres telah menjadi bagian dalam kehidupan manusia namun seringkali manusia tidak menyadarinya. Stres sebenarnya merupakan motivasi yang dibutuhkan manusia untuk bergerak, suatu energi yang bisa digunakan secara efektif. Begitu banyaknya aktivitas yang dikerjakan, seringkali manusia justru mengalami sisi negatif dari stres yaitu

rasa tertekan. Stres merupakan suatu proses, stres tidak terjadi begitu saja, namun juga dipengaruhi masa lalu, kegiatan sehari-hari, beragam tugas yang tak kunjung selesai atau terus bertambah, perasaan dan pikiran atas berbagai pengalaman hidup, penghargaan diri dan kesehatan fisik merupakan komponen dari munculnya stres. Seringkali pula, stres disebabkan oleh trauma atau permasalahan kehidupan yang tak kunjung mampu dipecahkan sehingga mengganggu aktivitas.

Stres dapat membuat seseorang yang mengalaminya, merasakan emosi tertentu

yang seringkali mengganggu aktivitasnya. Menurut Darwis (2006:15), emosi dalam pemakaian sehari-hari mengacu pada ketegangan yang terjadi pada individu akibat dari tingkat kemarahan yang tinggi. Namun pada dasarnya emosi bukan hanya diakibatkan oleh ketegangan saat marah, namun bisa karena perasaan sedih yang begitu mendalam atau kecewa, atau perasaan “hopeless” atas sesuatu hal yang sulit diraih meski telah berusaha sekuat tenaga. Hal tersebut bisa dialami oleh semua orang, termasuk juga remaja yang masih dalam masa penentuan jati dirinya secara utuh.

Kehidupan masa remaja sendiri senantiasa menarik untuk dibicarakan. Mengingat betapa kompleksnya permasalahan yang dialami para remaja, terlebih masa remaja adalah masa peralihan, perubahan fisik, yang mempengaruhi hormon-hormon dalam tubuh sehingga emosional dalam diri mulai bergejolak. Banyak terjadi kasus tawuran antar pelajar yang seringkali dipicu oleh hal-hal yang sangat sepele. Demonstrasi oleh orang-orang anarkis dan berakhir ricuh, bahkan menghancurkan segala sarana prasarana yang ada. Beberapa waktu lalu juga terjadi aksi warga membakar sebuah armada bus umum, karena bus tersebut

menabrak seorang pengendara motor. Berita di televisi yang seringkali hanya menampilkan berita tentang kericuhan para anggota DPR dalam sidang, sadar atau tidak, jelas mempengaruhi cara berpikir remaja yang mengamati, sehingga wajar bila remaja pun sulit mengelola emosi yang dibuktikan dengan adanya kasus tawuran antar sekolah. Kejadian-kejadian tersebut, menunjukkan bahwa sebagian manusia mulai kehilangan kontrol atas emosi yang dialaminya, sehingga pada akhirnya hanya berujung pada sesuatu yang merugikan dan tidak terselesaikan dengan damai.

Beragam peristiwa yang terjadi di sekitar lingkungan hidup remaja, besar atau kecil tentu berpengaruh pada proses perkembangan remaja. Pada masa transisi mereka, mereka membutuhkan model dan pengalaman dari luar dirinya, yang dibutuhkan untuk dapat mengaktualisasikan segala potensi dalam dirinya. Namun bila mereka tidak menemukan makna dari setiap pengalaman yang mereka alami, tentu akan berpengaruh pada pencapaian kemajuan kepribadiannya secara utuh, termasuk dalam proses belajarnya dan perkembangan kognitifnya di sekolah. Seorang filsuf mengatakan bahwa “what disturbs people’s minds is not events but their judgements on events”, yaitu

manusia terganggu bukan oleh 'sesuatu', namun karena pandangannya yang mereka dapatkan dari 'sesuatu' tersebut (Latipun, 2011:72). Manusia seringkali begitu gelisah akan sesuatu hal yang belum pernah dialami, hanya karena melihat orang lain pernah mengalami sesuatu yang tidak menyenangkan, dan buah pikiran tersebut sering memunculkan emosi tertentu. Emosi bila tidak dikelola dengan baik dan tepat, akan berpengaruh buruk pada perkembangan manusia, terlebih dalam hal ini adalah remaja, yang masih membutuhkan bimbingan dan penguatan dalam menemukan makna hidupnya. Menurut Gilliland dkk, 1984 dan Gregg, 1997 dalam Latipun (2011:72), kalangan penganut Budha dan Tao ada anggapan bahwa emosi manusia mula-mula berasal dari pikiran, dan untuk mengubah emosi tersebut, orang harus mengubah pikirannya.

Dalam penelitian ini, fenomena yang ditemukan berkaitan dengan kesulitan siswa dalam mencapai kemajuan dalam proses belajarnya di sekolah, karena adanya emosi-emosi terpendam yang rupanya begitu mempengaruhi sikapnya dalam belajar di sekolah. Fenomena ini peneliti temukan di SMA Laboratorium-Percontohan UPI, Bandung, selama peneliti melaksanakan Praktek

Pengalaman Lapangan Bimbingan dan Konseling (PPL-BK) di sekolah tersebut. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK di sekolah tersebut, guru BK menuturkan beberapa siswa memiliki motivasi yang sangat kurang untuk bersekolah, sering bolos, keluar pada saat jam pelajaran, kurang disiplin dalam berpakaian seragam, dan cuek ketika di peringatkan oleh guru. Beberapa fenomena tersebut menunjukkan masih labilnya kecerdasan emosi siswa terutama berkaitan dengan aspek kecerdasan emosional yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan sosialnya. Mayoritas dari mereka, memang anak-anak broken home, tidak tinggal dengan orang tuanya karena orang tuanya bekerja di luar kota, mengalami kekecewaan yang mendalam terhadap orang tuanya dan semacamnya. Fenomena tersebut menjelaskan bahwa peristiwa yang mereka alami di luar sekolah (dengan lingkungan keluarganya), membentuk keyakinan tertentu yang kemudian menimbulkan sebuah kondisi emosional sehingga menimbulkan perilaku yang tetap dan cenderung mempengaruhi perkembangan kepribadiannya secara utuh.

Pengalaman emosional yang dialami oleh beberapa siswa di SMA Laboratorium-Percontohan UPI cenderung mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosi para siswa. Mereka mengalami kesulitan untuk mengembangkan kecerdasan emosionalnya, yang ditunjukkan dengan masih ada kecenderungan siswa berperilaku kurang efektif, karena masih belum mampu mengatasi emosi negatif yang mereka alami seperti sedih, kecewa, putus asa, tidak berdaya, frustrasi, marah, dendam dan banyak lagi, sehingga emosi-emosi tersebut mempengaruhi daya juang mereka untuk mencapai kemajuan dalam hidupnya. Biasanya orang berusaha untuk menghindari atau menghilangkan emosi negatif, namun seringkali gagal untuk melakukannya. Kegagalan ini di alami oleh banyak orang, apalagi masa remaja yang menurut Alwisol (2009, 98) adalah masa yang labil, masa dimana remaja masih berusaha menemukan jati dirinya, pun dalam hal ini adalah dalam mengelola emosi yang dialaminya.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini menggunakan konseling REBT atau Rational Emotive Behavior Therapy yang di pelopori oleh Albert Ellis. REBT dipilih karena sesuai bila diberikan pada siswa yang mengalami

persoalan emosi dan perilaku mereka di sekolah. Bahkan Albert Ellis melahirkan sebuah teknik REBT berdasarkan hasil pengamatannya mengenai banyaknya anak atau remaja yang tidak mencapai kemajuan karena mereka tidak memiliki pemahaman yang tepat terhadap peristiwa-peristiwa yang mereka alami di keluarga mereka. Anak-anak atau remaja yang tidak mengalami kemajuan tersebut menurut Ellis karena masih adanya pikiran atau keyakinan irasional terhadap suatu peristiwa atau pengalaman tertentu. Fokus penelitian adalah mengubah keyakinan irasional mereka mengenai peristiwa atau pengalaman di masa lalu menjadi rasional, sehingga diharapkan dapat mempengaruhi keadaan emosi dan terjadi perubahan perilaku yang lebih efektif. Pendekatan yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan naratif sebagai media mengungkapkan emosi dalam konseling Rational-Emotive Behavior Therapy. Menurut Corey manusia dilahirkan dengan potensi baik untuk berfikir rasional dan jujur atau untuk berfikir irasional dan jahat (2010: 238). Artinya bahwa manusia selain memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, mencintai dan tumbuh serta mengaktualisasikan diri, manusia juga memiliki kecenderungan sebaliknya yaitu

menyesali kesalahan-kesalahan terus menerus, suka mencela diri, tidak mau mengaktualisasikan diri bahkan hingga kecenderungan untuk menghancurkan diri. Kecenderungan yang kedua inilah yang menjadi sasaran penelitian, yaitu subjek penelitian yang memiliki pemikiran yang irasional sehingga menghambat perkembangan aktualisasi dirinya secara optimal.

Teknik pendekatan naratif merupakan sebuah metode yang mulai dikembangkan oleh beberapa konselor di Amerika Serikat sebagai bagian dari praktek konseling. Konseling bukan hanya “terapi bicara” atau wawancara, namun bisa dilakukan dengan metode tertentu dalam upaya membantu seseorang memecahkan suatu permasalahan tertentu. Praktek konseling dengan pendekatan naratif atau biasa disebut terapi naratif memandang bahwa setiap individu adalah ahli mengenai masalah-masalah yang dialaminya. Menurut Ula Horwitch dalam Bagus Takwin (2007: 73) terapi naratif berasumsi bahwa orang memiliki banyak keterampilan, kompetensi, keyakinan, nilai, komitmen dan kemampuan yang membantu mereka mengurangi pengaruh dari masalah yang di alami dalam hidupnya. Naratif merujuk pada cerita-cerita yang disusun berdasarkan urutan

kejadiannya. Setiap individu memiliki cerita yang berisi tentang pengalaman-pengalamannya yang memiliki pemaknaan yang berbeda-beda. Dalam penelitian ini, peneliti ingin lebih fokus pada pengalaman emosional individu yang telah mempengaruhi kepribadiannya.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan bentuk quasi experimental design. Desain kuasi experimental merupakan pengembangan dari true experimental design. Bila dalam true experimental design semua variabel penelitian di kontrol dan diberi perlakuan oleh peneliti, quasi experimental design, peneliti memberi perlakuan kepada kedua kelompok yang telah ditentukan, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control, namun dengan pendekatan yang berbeda yaitu konseling REBT dengan pendekatan naratif bagi kelompok eksperimen dan konseling REBT dengan cara konvensional bagi kelompok kontrol.

Tujuan penelitian adalah untuk memperoleh gambaran dan rumusan program intervensi konseling REBT dengan pendekatan naratif untuk mengembangkan kecerdasan emosi siswa. Lokasi dilaksanakan penelitian ini

adalah SMA Laboratorium-Percontohan UPI, Bandung dan subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X. berdasarkan wawancara dengan guru BK dan observasi langsung di lapangan, ada beberapa siswa yang mengalami ketidakstabilan emosi seperti asal-asalan dalam berpakaian, tidak peduli dengan teguran guru, cuek dengan aktivitas di sekolah, dan relasi dengan teman sebaya yang kurang efektif seperti membentuk geng atau sebaliknya, mengasingkan diri dari pergaulan dengan teman-teman sebayanya di sekolah. Berdasarkan observasi dan wawancara awal dengan guru BK tersebut, peneliti melakukan penelitian mengenai keadaan kecerdasan emosional siswa di SMA Laboratorium Percontohan UPI, dan dalam penelitian ini, akan diambil subjek penelitian dari siswa kelas X. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (sugiyono, 2010:118). Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive atau sampling purposive. Sampling purposive merupakan sebuah teknik penentuan sampel penelitian dengan pertimbangan tertentu, dan dalam penelitian ini, sampel penelitian adalah siswa yang memiliki skor rendah dalam inventori kecerdasan emosional.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 172 siswa kelas X SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung, diketahui bahwa 150 siswa berada pada kategori sedang dan 22 siswa berada pada kategori rendah dan tidak ada yang berada pada kategori tinggi. Kondisi tersebut di dasari pada beberapa hal yaitu bahwa siswa kelas X adalah siswa remaja pada rentang usia 15-18 tahun, yang biasa disebut remaja pertengahan. Pada usia-usia ini, siswa SMA mengalami banyak perubahan kepribadian baik secara fisik, psikologis, sosial maupun emosional. Masa remaja memiliki ciri-ciri yang membedakannya dari masa sebelum dan sesudahnya.

Masa remaja disebut masa diantara anak-anak dan dewasa, mereka masih memiliki ciri-ciri tertentu yang mempengaruhi kecenderungan emosionalnya. Karakteristik yang ditemukan pada siswa kelas X SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung antara lain adalah adanya keterikatan dengan teman sebaya lainnya, tidak mau dan tidak suka bila dianggap anak-anak oleh orang tua atau guru, memiliki tokoh yang sangat di idolakan seperti tokoh boyband korea seperti yang saat ini marak di kalangan remaja, dan mudah takut mengutarakan sesuatu dan mencoba

sesuatu yang baru meski mereka menyatakan ingin. Ciri-ciri ini senada dengan ciri-ciri remaja yang disebutkan Hurlock (1996) antara lain bahwa masa remaja adalah masa peralihan sehingga mereka tidak bisa disebut anak-anak namun juga belum pantas dianggap dewasa, masa remaja adalah masa perubahan dimana remaja mengalami transformasi baik dari sisi fisik, minat sosial, mental dan moral serta emosinya, masa remaja adalah masa bermasalah karena keinginan kuat mereka akan sesuatu hal yang baru namun seringkali dipandang belum pantas bagi orang tua sehingga sering terjadi perbedaan pendapat yang memicu konflik tertentu antara remaja dan orang dewasa, masa remaja adalah masa mencari identitas, itulah mereka selalu mencari tokoh idola untuk dijadikan panutan, masa remaja adalah masa di ambang dewasa, mereka belum mampu sepenuhnya berpikir rasional dan objektif terhadap dirinya sehingga remaja saat ini seringkali dilanda kegelisahan atas apapun pengalaman mereka.

Perubahan secara fisik, psikologis, sosial tentu mempengaruhi pula perkembangan emosional remaja. Masa remaja awal ini masih pada batas antara masa anak-anak dan masa dewasa. Mereka tidak lagi bisa disebut anak-anak,

namun belum dapat dikatakan dewasa, sehingga perilaku dan perkembangan mereka pada tahap ini sangat rumit dan seringkali membingungkan bagi guru atau orang tua. Namun dengan pendampingan yang baik, remaja ini akan memahami perubahan yang terjadi dalam dirinya secara menyeluruh, sehingga diharapkan remaja ini akan memiliki pemahaman yang tepat terhadap kepribadiannya.

Karakteristik remaja itu sendiri menjadi bahan yang cukup rumit bagi orang tua dan guru untuk dipahami. Masa remaja seringkali dikenal sebagai masa mencari jati diri yang oleh Erickson disebut sebagai ego identity (Ali dan Asrori, 2008:16). Ini terjadi karena secara fisik mereka bukan lagi anak-anak melainkan seperti orang dewasa, namun jika mereka diperlakukan atau diberi tanggungjawab sebagai orang dewasa, ternyata mereka belum dapat menunjukkan sikap dewasa. Remaja juga pada umumnya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi sehingga seringkali mencoba-coba, suka mengkhayal yang tinggi, mudah merasa gelisah dan sudah berani melakukan pertentangan atau bahkan perlawanan jika dirinya merasa disepelekan atau tidak dihormati oleh orang lain.

Sikap-sikap yang dinyatakan oleh Ali dan Asrori tersebut mendukung data observasi dalam penelitian ini bahwa siswa di SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung menunjukkan beberapa sikap berikut:

a. Siswa seringkali mengungkapkan kata “galau” ketika ditanya perihal ingin masuk ipa atau ips di kelas XI, apa yang membuatnya gelisah akhir-akhir ini dan harapan apa yang ingin mereka wujudkan di tahun mendatang. Awalnya mereka selalu mengatakan tidak tahu atau masih galau. Hal ini menunjukkan bahwa remaja memiliki banyak idealisme dan keinginan yang ingin dicapai di masa depan. Namun seringkali keinginannya jauh lebih besar dari kemampuan dan keadaan dirinya secara nyata. Selain itu, di satu pihak mereka ingin mendapatkan pengalaman sebanyak-banyaknya untuk menambah pengetahuannya, namun di pihak lain mereka merasa belum mampu melakukan banyak hal tersebut dengan baik sehingga tidak memiliki keberanian untuk mencari pengalaman secara langsung. Kondisi di antara dua pilihan tersebut seringkali membuat remaja menjadi gelisah, atau menurut konseli yang mengikuti konseling kelompok REBT

mengatakan “galau” seperti yang dikenal banyak remaja saat ini.

b. Siswa seringkali merasa tidak dimengerti oleh orang tuanya karena masih sering dilarang melakukan kegiatan tertentu. Seperti ketika salah satu siswa dalam kelompok konseling menyatakan ingin jalan-jalan menghilangkan suntuk setelah ujian, beberapa detik kemudian menyangkalnya sendiri dengan mengatakan “ah tapi takut ah, kata mama tadi habis dari sekolah langsung pulang! Lagipula aku cuma dikasi uang segini...(sambil menunjukkan 2 lembar uang dua ribuan)”. Tentu pernyataan siswa tersebut yang tampak sederhana, bagi siswa tersebut ada semacam pertentangan antara keinginannya untuk jalan-jalan dengan pesan orang tuanya untuk segera pulang setelah selesai dengan urusan di sekolah. Pada umumnya remaja sering mengalami kebingungan disaat pendapat atau keinginannya ditentang oleh orang tuanya, sehingga menyebabkan muncul keinginan untuk melepaskan diri dari orang tuanya, namun kemudian ditentangnya sendiri karena masih ada keinginan untuk mendapatkan rasa aman dari keluarga.



- c. Siswa masih lebih percaya diri ketika bersama-sama dengan teman satu kelompoknya. Hal ini nampak ketika salah satu siswa datang lebih awal, yaitu CA, CA menunjukkan ekspresi malu, canggung dan kurang percaya diri saat berbincang dengan konselor. Namun setelah satu persatu temannya datang, CA menjadi lebih percaya diri untuk mengungkapkan sesuatu. Menurut Ali dan Asrori (2008:17), masa remaja adalah masa menjalin hubungan sosial yang akrab dengan teman sebaya yang biasanya memiliki minat yang sama, yang sering disebut sebagai sahabat atau genk. Aktivitas kelompok ini terbentuk karena adanya begitu banyak keinginan yang mereka miliki untuk mewujudkan sesuatu namun memiliki kendala salah satunya materi atau uang, sehingga mereka menjalin kelompok untuk saling berbagi sehingga keinginan mereka dapat terpenuhi, dalam arti kendala yang ada dapat teratasi dalam kelompok.
- d. Pada umumnya remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (high curiosity). Dorongan rasa ingin tahu yang begitu tinggi menimbulkan keinginan yang tinggi untuk mengalami, bertualang, menjelajah dan mencoba segala sesuatu yang belum pernah

dialaminya, termasuk keinginan untuk bisa menjadi seperti orang dewasa. Akibatnya, tak jarang ditemui di sekolah-sekolah, termasuk di SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung, beberapa siswa laki-laki yang secara sembunyi-sembunyi merokok di lingkungan sekolah, atau siswa perempuan yang mencoba berdandan seperti wanita dewasa, sedangkan aturan sekolah dengan tegas melarang.

Sebagai orang tua, sangat penting untuk memberikan pendampingan agar rasa ingin tahu remaja yang tinggi dapat diarahkan pada kegiatan-kegiatan yang positif, kreatif dan produktif. Selain itu, sebagai orang tua, perlu untuk menjadi teladan bagi remaja, karena mereka memerlukan keteladanan, konsistensi dan komunikasi yang tulus dan empatik dari orang dewasa. Seringkali remaja melakukan aktivitas-aktivitas menurut norma mereka sendiri, karena melihat ketidakkonsistenan di masyarakat yang dilakukan oleh orang dewasa di sekitar mereka. Apa yang di nasehatkan atau dilarang terhadap remaja, justru dilakukan sendiri oleh orang dewasa, sehingga remaja pun meniru apa yang dilakukan orang dewasa lainnya.

Kecerdasan emosional adalah sebuah kemampuan yang terus menerus berkembang melalui latihan dan pembiasaan dalam merefleksikan setiap pengalaman yang dialami. Siswa yang mengikuti kegiatan konseling kelompok REBT adalah siswa yang berada pada rentang usia 15 tahun, yang memang masih terlihat kebingungan mereka dalam memahami pengalaman emosional mereka. Barangkali kebingungan mereka menjadi salah satu penyebab kurang efektifnya proses konseling REBT dengan pendekatan naratif. Berdasarkan hasil interaksi dengan para siswa dalam kegiatan konseling kelompok REBT, muncul beberapa ciri khas pikiran emosional seperti yang dikemukakan oleh Goleman (2006:414) yaitu respon yang cepat tapi ceroboh, mendahulukan perasaan baru kemudian pikiran, memperlakukan realitas sebagai realitas simbolik, masa lampau diposisikan sebagai masa sekarang atau dengan kata lain, masih terbawa pada suasana atau kondisi di masa lalu, dan realitas ditentukan oleh keadaan.

Dasar pengambilan keputusan untuk menentukan efektivitas program bimbingan karier berdasarkan pendekatan naratif adalah dengan membandingkan nilai probabilitas ( $p$ ) yang diperoleh dengan  $=0.05$ . Jika nilai  $p < 0.05$  maka

$H_0$  ditolak, dan jika nilai  $p > 0.05$  maka  $H_0$  diterima.

Penghitungan statistika dengan menggunakan uji wilcoxon dilakukan untuk mengetahui efektivitas konseling REBT dengan pendekatan naratif dalam meningkatkan kecerdasan emosional terhadap peningkatan skor kecerdasan emosional secara umum. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan skor kecerdasan emosional siswa antara sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan konseling REBT dengan pendekatan naratif.

#### 4. SIMPULAN

Secara umum gambaran tingkat kecerdasan emosional siswa kelas X SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung berada pada kategori sedang dan rendah yaitu pada aspek kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial. Siswa yang berada pada kategori kecerdasan emosional sedang dan rendah, menunjukkan bahwa siswa masih belum memiliki kematangan emosi sebagai remaja yang mempengaruhi kecerdasan emosionalnya. Program intervensi konseling REBT dengan pendekatan naratif juga memadai dalam hal isi materi dan proses pelaksanaan. Secara keseluruhan isi dan proses konseling telah mengungkap juga

aspek-aspek dalam kecerdasan emosional yaitu bahwa (1) siswa menjadi lebih menyadari kemampuan dan potensi serta kecenderungan emosional dalam dirinya sehingga menjadi lebih percaya diri; (2) siswa mampu untuk lebih mampu mengendalikan emosi dan mengelolanya secara lebih positif serta belajar untuk lebih fleksibel dalam menghadapi setiap perubahan; (3) siswa menjadi lebih optimis dalam menghadapi stress; (4) siswa mengalami proses berempati dengan teman lainnya yang mengalami persoalan, dalam proses konseling kelompok; dan (5) Siswa menjadi berani untuk mengkomunikasikan persoalannya kepada konselor dan teman kelompok sehingga dapat saling mendapatkan solusi dan mengelola konflik baik dengan diri sendiri atau pun dengan orang lain secara lebih efektif.

Kesimpulan uji statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan konseling REBT dengan pendekatan naratif cukup efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada aspek kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

Ali. M dan Asrori. M. 2008. "Psikologi Remaja-Perkembangan Peserta Didik". Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Alwisol. 2009. "Psikologi Kepribadian: Edisi Revisi". Malang: UMM Press.

Corey, Gerald. 2010. "Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi". Diterjemahkan Koswara. Bandung: PT Refika Aditama.

Darwis, Hude. 2006. "Emosi". Jakarta: Penerbit Erlangga.

Goleman. 2006. "Kecerdasan Emosional". Diterjemahkan Hermaya, T. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.

Hurlock, Elizabeth. 1992. "Perkembangan Anak Jilid 2". Jakarta : Erlangga.

Latipun. 2011. "Psikologi Konseling (edisi ketiga)". Malang: UMM Press.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Takwin, Bagus. 2007. "Psikologi Naratif: Membaca Manusia sebagai Kisah". Yogyakarta: Jalasutra