

PENINGKATAN KECERDASAN EMOSI MELALUI TEKNIK TALKING CHIPS

Riskha Miftakhul Janah

Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Email: riskhamj98@gmail.com

Corresponding Author: Riskha Miftakhul Janah, riskhamj98@gmail.com

Doi: Kosongkan

Informasi Artikel

Diserahkan : Desember 2023

Diterima : Januari 2024

Dipublikasikan : Juni 2024

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas teknik *talking chips* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa kelas XI MIPA di SMA PGRI 1 Pati. Jenis penelitian ini kuantitatif dalam bentuk *true experimental design* dengan desain *pre-test* dan *post-test control group design*. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas XI MIPA di SMA PGRI 1 Pati tahun ajaran 2021/2022. Sample diambil menggunakan simple random sampling yang diambil sebanyak 20 siswa, 10 siswa untuk kelompok eksperimen dan 10 siswa untuk kelompok kontrol. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui instrument penelitian berupa skala psikologi kecerdasan emosi. Ditunjukkan dengan hasil perhitungan analisis data *post-test* skor rata-rata kelompok eksperimen mengalami peningkatan dari 79,6 menjadi 86 setelah dilaksanakannya *treatment*. Tingkat kecerdasan emosi siswa yang tidak diberikan *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *talking chips* hanya terjadi peningkatan yang minim, yaitu dari 8,2 menjadi 82,5. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji-t diperoleh hasil $t_{hitung} 7,852832 > t_{tabel} 2,101$. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa “ada efektivitas *talking chips* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa kelas XI MIPA SMA PGRI I Pati tahun ajaran 2021/2022.

Kata kunci: teknik *talking chips*, bimbingan kelompok, kecerdasan emosi

Abstract

The purpose of this study was to determine the effectiveness of the talking chips technique through group guidance to improve the emotional intelligence of class XI MIPA students at SMA PGRI 1 Pati. This type of research is quantitative in the form of a true experimental design with a pre-test and post-test control group design. The population used were students of class XI MIPA at SMA PGRI 1 Pati in the academic year 2021/2022. Samples were taken

using simple random sampling taken as many as 20 students, 10 students for the experimental group, and 10 students for the control group. The data in this study were obtained through a research instrument in the form of a psychological scale of emotional intelligence. It is shown by the calculation results of post-test data analysis that the average score of the experimental group increased from 79.6 to 86 after the treatment was carried out. The level of emotional intelligence of students who were not given group guidance treatment with the talking chips technique only had a minimal increase, from 8.2 to 82.5. Based on the results of hypothesis testing using t-test, the results of t-count are 7.852832. At the 5% significance level, it means count $7.852832 > 2.101$. Therefore, it can be concluded that "there is an effect of the talking chips technique through group guidance to improve the emotional intelligence of class XI MIPA SMA PGRI 1 Pati the academic year 2021/2022.

Keyword: *talking chips, group counseling, emotional intelligence*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi antara usia anak-anak menuju dewasa. Proses perkembangan masa remaja mengalami berbagai perubahan dalam setiap aspek yang ditandai dengan perkembangan fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral. Terutama pada organ seksual yang mempengaruhi perkembangan emosi yang dapat memunculkan perasaan-perasaan seperti perasaan cinta, bahagia, sedih, marah, labil, dan gelisah. Hal tersebut yang berpengaruh pada puncak *emosionalitas* remaja dalam perkembangan\peningkatan kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain\empati, dan kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain (Goleman, 2005). Sebagai seorang remaja, kemampuan dalam meningkatkan kecerdasan emosi sangat penting dalam proses pertumbuhan, hal itu dapat berpengaruh pada tingkah laku. Perubahan perilaku yang terjadi pada remaja dipengaruhi oleh lingkungan dan teman sebaya.

Kematangan emosi yang baik mampu untuk mengendalikan perilaku agresif pada siswa. Menurut Fadilah (2019) perilaku *agresif*, tidak sabar, mudah putus asa, kurang peka terhadap perasaan diri dan orang lain, tidak memiliki rasa empati, tidak mampu mengendalikan emosi, pemaarah, serta bertindak mengikuti perasaan tanpa memikirkan akibat. Diperoleh dari kebiasaan/pembiasaan yang ada pada diri individu yang dimana kebiasaan tersebut dapat teratasi. Ketika individu berperilaku tidaklah sesuai individu akan merasa risau dan tidak dapat mengontrol dirinya sendiri, selalu dihantui dengan individu yang merasa dirinya takut ketika bertemu dengan orang lain, tidak mampu mengontrol emosi dengan baik, serta kurangnya rasa menghargai orang lain. Kecerdasan emosi dapat

ditingkatkan melalui proses pembelajaran, pelatihan, dan terapi. Sama halnya seperti fenomena permasalahan yang diangkat peneliti dari hasil AKPD yang sudah dianalisis dan didapatkan bahwa siswa di SMA PGRI 1 Pati tingkat kecerdasan emosi rendah, maka dari itu peneliti akan mengadakan penelitian terhadap permasalahan yang terjadi. Salah satu cara untuk meningkatkan kecerdasan emosi pada siswa melalui layanan bimbingan kelompok teknik *talking chips*.

Teknik *talking chips* adalah model pembelajaran yang tepat yang mampu membuat siswa aktif dalam pembelajaran dan meningkatkan belajar yang baik, sehingga siswa dapat mengelola emosinya terhadap suatu kegiatan yang diikuti, mampu bersikap aktif, dan mampu menghargai pendapat orang lain (Handayani, 2017:19). *Talking chips* ini sangat cocok untuk menuntaskan permasalahan tersebut. Permasalahan yang menjadi topik pembicaraan akan dibahas melalui suasana dinamika kelompok secara *intens* dan *kooperatif*.

Kegiatan tersebut melibatkan siswa secara kooperatif dan aktif berkontribusi untuk menyampaikan pendapatnya, dalam hal ini diberi penguatan dengan pengkondisian atau operant conditioning. *Operant conditioning* merupakan suatu kondisi yang di dalamnya berisikan penguatan perilaku, baik penguatan positif maupun penguatan negatif yang efeknya dapat mengakibatkan perubahan perilaku (Dzikro, 2019 : 66). Dalam hal ini siswa diharapkan mampu mengelola emosi dengan baik, memiliki rasa empati, dan mampu menstabilkan keadaan emosi yang terjadi, serta mampu membina hubungan baik dengan orang lain.

Tohirin (2007) menjelaskan salah satu bentuk pelatihan yang diberikan kepada siswa meningkatkan kemampuan mengelola emosi adalah dengan melalui layanan bimbingan kelompok, yaitu dengan cara memberikan kesempatan kepada siswa untuk mau mengemukakan pendapatnya didepan orang lain, belajar untuk bersabar dan menahan diri untuk tidak memotong pembicaraan pada saat yang lain sedang mengemukakan pendapat, belajar untuk menghargai dan menghormati pendapat orang lain, serta dapat memahami dan belajar untuk berempati pada saat kegiatan bimbingan kelompok sedang berlangsung.

Kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik *talking chips* mengharuskan setiap anggota mendapatkan jumlah *chips* yang sama yang digunakan untuk menyatakan ide atau pendapat serta memberikan penghargaan untuk ide anggota lain dengan mengatakan hal positif. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa diterapkan teknik *talking chips* akan membuat siswa jadi terlibat aktif secara *kooperatif*, sehingga dapat menghargai sesama teman, fokus terhadap kegiatan, menghargai argumen teman, dan mampu bekerja kelompok dengan baik.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan pendekatan *true eksperimental*. Menurut Sugiyono (2016:112) Metode kuantitatif merupakan metode yang datanya berisi angka-angka atau analisis menggunakan statistic.

Desain dalam penelitian ini menggunakan bentuk *pre-test post-test control group desagn*. Desain tersebut terdapat dua kelompok yang dipilih secara acak, kemudian diberi pre-test untuk mengetahui keadaan awal dan post-test untuk mengetahui keadaan akhir adakah perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono, 2016:76).

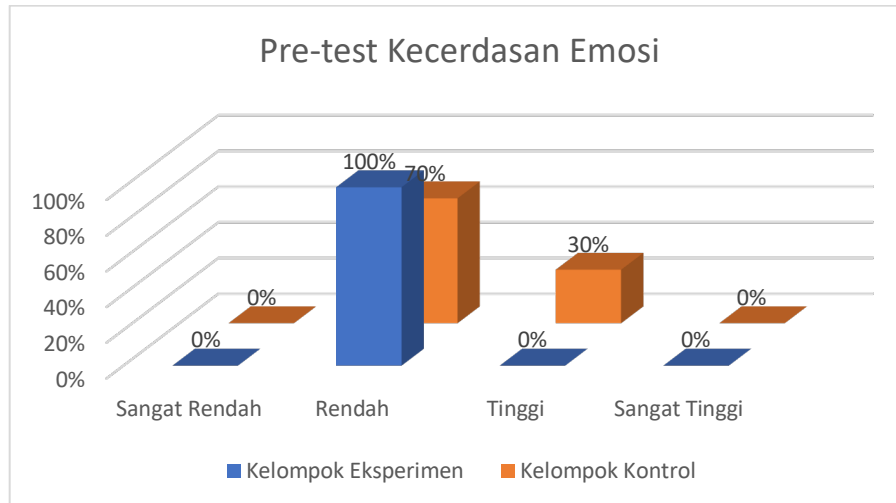
Hasil dan Pembahasan

Deskripsi data adalah upaya untuk menumbuhkan pemahaman lebih lanjut tentang variabel penelitian. Uji coba instrumen (*tryout*) sebanyak 40 item pertanyaan diberikan kepada siswa kelas XI SMA PGRI 1 Pati dengan jumlah 32 siswa. Uji coba instrumen dimaksudkan untuk menguji validitas dari setiap item kuesioner yang akan digunakan sebagai instrumen penelitian. Dari 40 item terdapat 36 item yang valid dan 4 item tidak valid, kemudian 36 item valid tersebut diambil untuk dijadikan skala *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan hasil pre-test pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen di ketahui bahwa jumlah skor kelompok eksperimen 796 dengan nilai terendah 77 dan skor kelompok kontrol 805 nilai terendah 75. Maka dapat diklasifikasikan dalam kategori kecerdasan emosi siswa kelas XI MIPA di SMA PGRI 1 Pati dengan presentase 100%. Adapun tabel distribusi frekuensi kecerdasan emosi pada siswa kelas XI MIPA di SMA PGRI 1 Pati berikut ini :

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Pre-test Kecerdasan Emosi Siswa
Kelas XI MIPA di SMA PGRI 1 Pati

No.	Ketegori	Frekuensi	Presentase	
			Eksperimen	Kontrol
1.	Sangat Rendah	27 – 54	0%	0%
2	Rendah	55 – 82	100%	70%
3	Tinggi	83 – 110	0%	30%
4	Sangat Tinggi	111 – 138	0%	0%
	Jumlah		100%	100%

Grafik 1.
Hasil Pre-test Kecerdasan Emosi

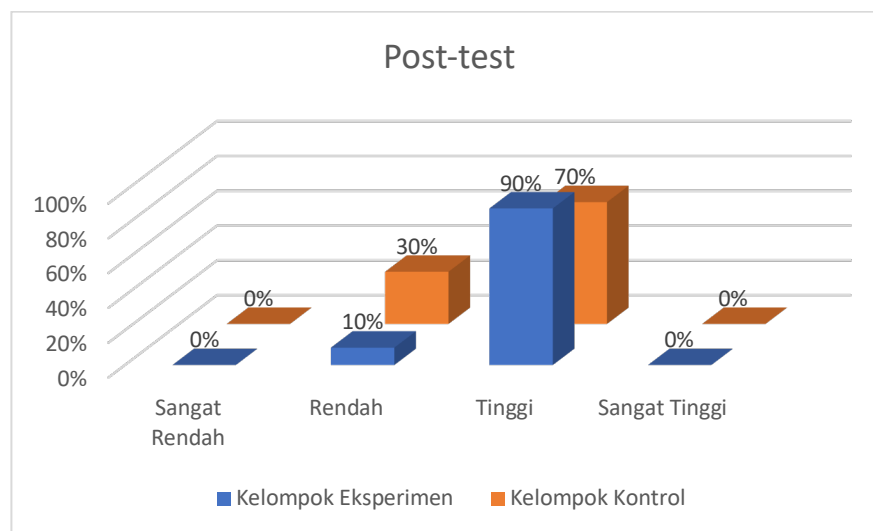


Berdasarkan hasil post-test pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen di ketahui bahwa jumlah skor kelompok eksperimen 796 dengan nilai terendah 77 dan skor kelompok kontrol 805 nilai terendah 75. Maka dapat diklasifikasikan dalam kategori kecerdasan emosi siswa kelas XI MIPA di SMA PGRI 1 Pati dengan presentase 100%. Adapun tabel distribusi frekuensi kecerdasan emosi pada siswa kelas XI MIPA di SMA PGRI 1 Pati berikut ini :

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Post-test Kecerdasan Emosi Siswa
Kelas XI MIPA di SMA PGRI 1 Pati

No.	Kategori	Frekuensi	Presentase	
			Eksperimen	Kontrol
1.	Sangat Rendah	27 – 54	0%	0%
2.	Rendah	55 – 82	10%	50%
3.	Tinggi	83 – 110	90%	50%
4.	Sangat Tinggi	111 – 138	0%	0%
Jumlah			100%	100%

Grafik 2.
Hasil Post-test Kecerdasan Emosi



Adapun hasil rata-rata pre-test dan post-test perindikator terdapat perbedaan. Hasil yang diperoleh dari pretest kelompok eksperimen perindikator dengan skor rata-rata 158,6 setelah kelompok eksperimen diberikan treatment meningkat di hasil post-test menjadi 744,4. Selisih perindikator antara lain pada indikator :

Tabel 3.
Rekapitulasi Perindikator Kecerdasan Emosi

NO	Indikator	Pre-test	Post-test	Selisih
		K. Eksperimen	K. Eksperimen	
1.	Pentingnya mengenali emosi diri	17,4	19,5	2,1
2.	Cara mengelola emosi dengan baik	17,2	19,2	2,0
3.	Cara menumbuhkan motivasi diri	16,1	16,5	0,4
4.	Memiliki rasa empati	15,3	16,4	1,1
5.	Pentingnya membina hubungan baik dengan orang lain	13,3	14,2	0,9
Jumlah		79,3	85,8	6,5

Berdasarkan dari diskusi data dan hasil perhitungan analisis data menunjukkan bahwa hipotesis (H_a) yang berbunyi “ada efektifitas teknik talking chips terhadap peningkatan kecerdasan emosi siswa kelas XI SMA PGRI 1 Pati diterima. Setelah dilakukan pengujian hipotesis diketahui bahwa terdapat perbedaaan peningkatan kecerdasan emosi pada kelompok eksperimen setelah diberikan treatmen berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik talking chip, ini dibuktikan dengan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan t test yang telah dilakukan. Dari hasil perhitungan analisis pada post-test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh thitung sebesar 7,852832 sementara ttabel dengan $db = (n_1+n_2) - 2 = (10 + 10) - 2 = 18$ dan taraf signifikansi 5% (0.05) sebesar 2,101 karena jumlah t Hitung lebih besar dari t Tabel maka H_0 diterima.

Penelitian ini membahas tentang peningkatan kecerdasan emosi siswa, hal ini disebabkan rendahnya kemampuan mengelola emosi yang terjadi pada siswa SMA PGRI 1 Pati. Menurut Sunarto (2013: 156) rendahnya kemampuan mengelola emosi siswa disebabkan oleh beberapa factor internal dan eksternal, yaitu faktor internal menyangkut pengendalian diri siswa, pola pandang serta kebiasaan-kebiasaan yang ditumbuhkan dalam merespon suatu permasalahan. Faktor eksternal antara lain adalah situasi-situasi di luar diri seseorang yang memancing respon emosional, latar belakang keluarga, serta budaya dan lingkungan sekitar.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian pada kelas XI SMA PGRI 1 Pati, analisis data dan uji hipotesis yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan; (1) kemampuan mengelola emosi siswa sebelum diberikan treatment dengan Teknik talking chips masih tergolong rendah, ini terlihat dari rata-rata pre-test yaitu dalam kategori rendah. (2) kemampuan mengelola emosi siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok meningkat, ini terlihat dari rata-rata skor post test yaitu pada kategori tinggi. (3) terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa kelas XI di SMA PGRI 1 Pati, terlihat dari hasil uji $t = 7,852832 > 0,05$ maka hipotesis (H_a) diterima.

Ucapan Terima Kasih

Penulis ucapkan terima kasih kepada SMA PGRI 1 Pati yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan kegiatan penelitian ditempat tersebut. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan izin terhadap penulis untuk melaksanakan penelitian

Tugas Setiap Author

Tugas dari penulis ini yaitu melaksanakan penelitian, menganalisis hasil penelitian dan membuat laporan penelitian

Daftar Pustaka

- Goleman. Daniel. 2005. *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Handayani. 2017. *Pengaruh Model Pembelajaran dan Kecerdasan Interpersonal Terhadap Hasil Belajar Sejarah Siswa SMA Negeri 3 Kabupaten Tangerang*. Jurnal Pendidikan Sejarah.
- Shella Purnama, Wayan Dharmayana, Rita Sinthia. 2018. *Pengaruh Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa Kelas Xidi Sma N 8 Kota Bengkulu*. Jurnal Consilia.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Supardi. 2019. *Dasar Metodologi Penelitian*. Universitas PGRI Semarang: Upgris Press
- Tohirin. 2007. *Bimbingan Konseling disekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta : PT Rajawali Press.