

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang saling berhubungan satu dengan lainnya. Oleh karena itu selalu dianjurkan pada setiap individu untuk menjalin hubungan dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Dalam sebuah hubungan maka dibutuhkan komunikasi yang terbuka dimana setiap pihak dapat bercerita atau mengungkapkan apa yang dirasakan atau dipikirkan.

Pengungkapan diri merupakan aspek yang penting dalam kehidupan sehari-hari dimana banyak individu yang mengalami berbagai masalah. Dari hasil penelitian pada artikel Mohsen Ahmadi menunjukkan bahwa orang yang mengalami pengalaman negatif atau stress dapat berkurang dengan melakukan pengungkapan emosi.¹ Stress muncul akibat adanya tekanan dalam diri individu yang tidak dapat terselesaikan. Jika stress ini terus berlanjut maka akan menjadi gejala depresi.

Salah metode yang biasa digunakan dalam psikologi untuk menangani masalah-masalah stress adalah dengan konseling. Konseling adalah proses pemberian bantuan pada individu yang mengalami masalah dengan tujuan untuk memberikan insight pada klien.²

¹ Mohsen ahmadi, *Dealing with a "hidden stressor" : emotional disclosure as a coping strategy to overcome the negative effect to motive incongruence of health*, Vol.25 No. 3 2009

² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2013), 318

Tidak berbeda dengan layanan Bimbingan Konseling di sekolah seorang guru Bk juga bertujuan untuk membantu menangani masalah siswa. Sering kali siswa menganggap remeh layanan Bimbingan Konseling di sekolah. Seperti halnya keterangan dari siswa ADP dan HN yang menyatakan bahwa mereka tidak pernah melakukan konseling dan lebih senang menyelesaikan masalah dengan membiarkannya.³

Masalah umum yang terjadi di Indonesia adalah jika seorang siswa masuk atau dipanggil ke ruang BK maka anak lain akan mengira bahwa siswa-siswa tersebut bermasalah atau melakukan pelanggaran. Di SMA Negeri 1 Rejoso ini banyak anak yang merasa ketakutan saat bertemu dengan Ibu/Bapak guru BK dan cenderung menghindari.⁴ Hal ini jelas akan menurunkan minat konseling siswa yang seharusnya banyak dimanfaatkan untuk membantu masalah belajar di sekolah.

Dalam proses konseling maka dibutuhkan dua orang untuk melakukan komunikasi. Dasar dari konseling adalah adanya hubungan yang baik sehingga tercipta komunikasi yang efektif. Salah satu dari teknik konseling yang sudah banyak digunakan adalah *self disclosure*. Salah satu kunci keberhasilan dari komunikasi interpersonal adalah *self disclosure* (pengungkapan diri).⁵

Dengan melakukan pengungkapan diri dengan lawan bicara akan mendorong individu juga memberikan respon yang sama sehingga akan menciptakan keakraban dari masing-masing pihak. Pengungkapan diri

³ DAP & HN, siswa kelas X SMA Negeri 1 Rejoso, Nganjuk, 22 Mei 2019

⁴ Observasi, di SMA Negeri 1 Rejoso, 22 Mei 2019

⁵ Jalaludin Rahmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung : Remaja Rosdakarya Offset, 2012), 118.

memberi kesempatan bagi individu untuk membiarkan orang lain memahami siapa dirinya dan apa yang ia pikirkan atau rasakan. Dalam mengungkapkan diri, individu juga dapat memaparkan permasalahan-permasalahan atau stres yang ia alami dan memungkinkan ia mendapatkan tanggapan, informasi, saran, ataupun dukungan dari orang lain. Timbal balik tersebut dapat memberikan individu persepsi lain terhadap apa yang ia alami.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengungkapkan diri pada siswa dengan melakukan konseling. Siswa baru merupakan status yang disandang oleh siswa pada tahun pertama sekolahnya. Pada umumnya, siswa SMA baru berusia antara 15 sampai 18 tahun. Remaja merupakan tahapan transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa awal. Usia remaja sering kali disebut dengan usia badai dan bermasalah.⁶ Transisi yang dialami individu melibatkan interaksi dengan kelompok sebaya yang beragam, sehingga dibutuhkan kecerdasan emosi untuk mengenal dan memahami lingkungan yang baru.

Pada umumnya, siswa baru dihadapkan pada beberapa permasalahan baru, seperti peningkatan tanggung jawab dan pengurangan ketergantungan pada orangtua, perubahan struktur sekolah yang menjadi lebih besar, perubahan hubungan dengan lingkungan sosial dalam jumlah besar, peningkatan fokus pada prestasi akademik.

Di SMA Negeri 1 Rejoso masih banyak terjadi kasus dimana banyak siswa yang ingin sekali masuk kelas MIPA dibandingkan IPS. Dari

⁶ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta : Erlangga, 2017), V: 184.

permasalahan tersebut terkadang menimbulkan banyak hambatan dimana siswa yang tidak memiliki kemampuan Saintek masuk ke jurusan MIPA hanya karena tuntutan orang tua. Salah satu faktor yang mempengaruhi siswa salah mengambil jurusan adalah kurangnya komunikasi dengan orang tua atau orang terkait.⁷

Banyak siswa mengambil jurusan tanpa tau minat dan bakat yang dimiliki karena kurangnya komunikasi. Apabila anak mampu mengungkapkan dirinya terkait keinginan dan cita-cita yang dimiliki maka hal seperti diatas tidak akan terjadi. Oleh sebab itu pengungkapan diri menjadi aspek yang berpengaruh besar pada kehidupan individu. Layanan Bimbingan Konseling di SMA Negeri 1 Rejoso juga melayani konsultasi terkait pemilihan jurusan sehingga siswa dapat memaksimalkan layanan tersebut sebagai bahan pertimbangan.

Berdasarkan wawancara pada wakil kepala sekolah di SMA Negeri 1 Rejoso menyatakan bahwa pada siswa tahun pertama masih banyak yang merasa sulit menjalin hubungan dengan teman-teman baru. Dari kondisi tersebut menyebabkan siswa lebih cenderung memendam emosinya dan menurunkan kemampuan *self disclosure* pada siswa.⁸

Individu yang mampu mengungkapkan dirinya kepada orang lain mencerminkan bahwa individu tersebut mampu dalam membangun suatu interaksi menjadi sebuah hubungan yang lebih bermakna. Salah satu keberhasilan individu dalam mengelola sebuah hubungan dapat dilihat dari

⁷ Sumiasri, Guru BK SMA Negeri 1 Rejoso, Nganjuk, 22 Mei 2019

⁸ Suratno, Waka Kurikulum SMA Negeri 1 Rejoso, Nganjuk, 23 Januari 2019

kemampuannya untuk mengungkapkan diri sehingga dapat mempengaruhi lawan bicaranya dan menjalin kerjasama di antara mereka.

Hal tersebut dapat terjadi jika individu memiliki kecerdasan emosional dimana ia mampu mengelola dirinya sehingga dapat terampil secara sosial dan komunikasi. Individu dapat menunjukkan keterampilan sosialnya melalui kepeduliannya terhadap perasaan orang lain yang merupakan salah satu aspek dari kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan mengenali perasaan pribadi dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri, dan kemampuan mengelola emosi diri sendiri dengan baik dan emosi dalam hubungan dengan orang lain. Banyaknya tuntutan dan permasalahan yang dialami oleh siswa baru mempengaruhi kemampuan individu untuk mengungkapkan diri dalam lingkungan baru serta masih kurangnya kajian penelitian memunculkan keinginan peneliti untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan *self disclosure* pada siswa tahun pertama di SMA Negeri 1 Rejoso.

Alasan kecerdasan emosi menjadi faktor yang menentukan *self disclosure* adalah dimana dalam mengungkapkan sebuah kepribadian pada orang-orang dilingkungan baru kita harus memiliki kemampuan mengelola emosi agar pesan yang disampaikan berisi valensi positif. Dari pesan yang kita sampaikan maka diharapkan dapat menimbulkan hubungan timbal balik yang positif pula. Salah satu aspek dari kemampuan kita menyesuaikan diri yaitu dengan kecerdasan emosi.

Dalam Islam kita diajarkan untuk selalu jujur. Dalam sebuah komunikasi di sebuah hubungan maka dibutuhkan kejujuran sehingga apa yang kita sampaikan akan mendapat respon yang sesuai. Sebuah keberhasilan dalam membangun hubungan sosial yaitu dengan mengungkapkan diri secara jujur pada orang lain sehingga nilai-nilai positif yang ada dalam diri individu akan tersampaikan. Dalam Bimbingan Konseling maka klien diberikan keluasaan untuk mengungkapkan dirinya dan jujur pada apa yang dirasakan.

Kecerdasan emosi dalam Islam diartikan sebagai menahan emosi dan mengarahkannya ke hal-hal yang positif. Dorongan oleh emosi berkaitan dengan rasionalitas seseorang. Bila seseorang marah dan tidak mampu mengendalikan dirinya maka akan cenderung bertindak tidak rasional. Dari penelitian Daniel Goleman menggambarkan bahwa otak bagian intelegensi berkembang di bagian emosional. Sehingga dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosi juga memiliki kecerdasan intelektual.⁹

Kecerdasan emosi berkaitan erat dengan kalbu (jiwa). Seseorang yang mampu mengendalikan emosionalnya maka cenderung mengarah ke hal-hal positif. Seperti halnya seseorang akan terhindar dari stres jika dalam kalbunya mampu mengendalikan hati dan pikiran sehingga selalu mengarah ke hal-hal positif. Berdasarkan penelitian sebelumnya membuktikan bahwa stres dapat dipicu oleh *self disclosure* yang rendah sehingga individu tidak mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik. Kecerdasan emosi yang tinggi akan

⁹ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional Mengapa Lebih Penting Daripada IQ)*, (Jakarta: Gramedia Pusaka Utama, 2000), 15

membantu siswa dalam mengelola apa yang dirasakan dan menumbuhkan kontrol diri.

Dari penelitian Aulia Rosemary menunjukkan adanya perbedaan kecerdasan emosi antara siswa yang bersekolah di MA dan SMA, yaitu untuk anak SMA mendapat skor 75 sedangkan pada anak MA mendapatkan skor 113 dengan jumlah subjek yang sama.¹⁰ Sehingga dapat disimpulkan anak-anak yang sekolah di MA akan lebih banyak menerima nilai-nilai Islam dibanding SMA sehingga mempengaruhi kecerdasan emosi siswa. saat ini sudah banyak Bimbingan Konseling yang ditambahkan dengan nilai-nilai Islam agar apa yang menjadi permasalahan kita dapat diselesaikan dengan metode yang sesuai dengan begitu akan kita akan mendapatkan ketenangan kalbu (jiwa).

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosi terhadap *self disclosure* ditinjau dari intensitas layanan Bimbingan Konseling siswa kelas X di SMA Negeri 1 Rejoso.

¹⁰ Aulia Rosemary, *Perbedaan Kecerdasan Emosional Antara Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Dengan Siswa Madrasah Aliyah (MA) Di Pondok Pesantren*, Universitas Indonesia, 2008

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat kecerdasan emosi pada siswa di SMA Negeri 1 Rejoso?
2. Bagaimana tingkat layanan Bimbingan Konseling di SMA Negeri 1 Rejoso?
3. Bagaimana tingkat *self disclosure* pada siswa di SMA Negeri 1 Rejoso?
4. Bagaimana pengaruh kecerdasan emosi terhadap *self disclosure* siswa di SMA Negeri 1 Rejoso?
5. Bagaimana pengaruh kecerdasan emosi terhadap *self disclosure* ditinjau dari intensitas layanan BK siswa di SMA Negeri 1 Rejoso?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosi pada siswa di SMA Negeri 1 Rejoso.
2. Untuk mengetahui tingkat layanan Bimbingan Konseling di SMA Negeri 1 Rejoso.
3. Untuk mengetahui tingkat *self disclosure* pada siswa di SMA Negeri 1 Rejoso.
4. Untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosi terhadap *self disclosure* siswa di SMA Negeri 1 Rejoso.

5. Untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosi terhadap *self disclosure* ditinjau dari intensitas layanan BK siswa di SMA Negeri 1 Rejoso.

D. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan penelitian pada peneliti selanjutnya, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan. Selain itu juga diharapkan dapat memperoleh gambaran tentang pengaruh kecerdasan emosi terhadap *self disclosure* ditinjau dari intensitas layanan BK siswa di SMA Negeri 1 Rejoso.

2. Manfaat praktis

Untuk pembaca, diharapkan penelitian ini dapat menambah informasi mengenai pengaruh kecerdasan emosi terhadap *self disclosure* ditinjau dari intensitas layanan BK siswa di SMA Negeri 1 Rejoso sehingga remaja lebih mampu mengungkapkan emosi dengan perilaku yang lebih positif.

Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan atau rujukan untuk penelitian selanjutnya sesuai penelitian terkait.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian.¹¹ Hipotesis disusun secara teoritis dan dianggap memiliki peluang kebenaran yang tinggi. Dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah:

¹¹ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar,1998), 49.

Ho : Tidak adanya pengaruh positif kecerdasan emosi terhadap *self disclosure* ditinjau dari intensitas layanan BK siswa di SMA Negeri 1 Rejoso.

Ha : Adanya pengaruh positif kecerdasan emosi terhadap *self disclosure* ditinjau dari intensitas layanan BK siswa di SMA Negeri 1 Rejoso.

F. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian adalah anggapan-anggapan dasar atas suatu hal yang dijadikan pijakan berpikir dan bertindak dalam melaksanakan suatu penelitian.¹² Pengaruh kecerdasan emosi dan layanan Bimbingan Konseling terhadap *self disclosure* diukur dengan menggunakan skala. Adapun asumsi dalam penelitian ini adalah :

1. Semakin tinggi kecerdasan emosi dan layanan Bimbingan Konseling maka akan meningkatkan *self disclosure* siswa.
2. Semakin rendah kecerdasan emosi dan layanan Bimbingan Konseling maka akan menurunkan *self disclosure* siswa.

G. Penegasan Istilah

Penegasan istilah dapat berbentuk definisi operasional variabel yang akan diteliti.¹³ definisi operasional merupakan definisi yang didasarkan pada sifat-sifat sesuatu yang dapat diamati. Tujuan dari definisi operasional adalah untuk mempermudah penyusunan pengukuran dan proses pengambilan data.

¹² Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah* (Kediri: STAIN Kediri Press, 2011), 71

¹³ Ibid, 72

Definisi operasional dalam masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan dan memahami secara lebih efektif terhadap daya kepekaan emosi yang mencakup kemampuan memotivasi diri sendiri atau orang lain, pengendalian diri, mampu memahami perasaan orang lain dengan efektif, dan mampu mengelola emosi.

2. *Self Disclosure*

Self disclosure adalah mengungkapkan informasi kepada orang lain secara sadar. Berisi informasi yang berhubungan dengan informasi yang bersifat personal, perasaan, sikap, dan pendapat yang biasanya tidak diceritakan pada orang lain.

3. Intensitas Layanan BK

Intensitas Layanan BK adalah bimbingan sebagai pendidikan dan perkembangan yang menekankan suatu proses belajar yang sistematis, kemudian bimbingan ini merupakan suatu bantuan yang diberikan kepada siswa/ individu dalam membuat pilihan dan penyesuaian terhadap dirinya sendiri secara bijaksana.

H. Telaah Pustaka

Berdasarkan penelusuran terhadap penelitian sebelumnya dengan tema yang relevan, maka didapat temuan dari beberapa tema tersebut:

1. Skripsi dari Ulfa Fitriyani dengan judul “*Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Self Disclosure Terhadap Penyesuaian Pernikahan*”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kecerdasan emosi dan *self disclosure* dalam penyesuaian diri pernikahan.

Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kecerdasan emosi dan *self disclosure* terhadap penyesuaian pernikahan. Sehingga semakin tinggi kecerdasan emosi dan *self disclosure* akan meningkatkan penyesuaian diri dalam pernikahan. Aspek yang signifikan dalam mempengaruhi penyesuaian pernikahan adalah mengenali emosi orang lain, membina hubungan, dan *money* dari *self disclosure*.¹⁴

Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada subyek yang dipilih dan metode penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan siswa SMA Negeri 1 Rejoso dimana tingkat *self disclosure* yang digunakan belum pada tahap intim. Selain itu dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari kecerdasan emosi dan layanan BK terhadap *self disclosure* sedangkan pada penelitian tersebut hanya untuk mengetahui hubungan dari kecerdasan emosi dan *self disclosure*.

¹⁴ Ulfa Fitriyani, *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Self Disclosure Terhadap Penyesuaian Pernikahan*, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2016

2. Jurnal dari Eukaristianica Theofani dan Jati Ariati dengan judul “*Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Pengungkapan Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosi dengan pengungkapan diri pada mahasiswa tahun pertama.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan pengungkapan diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat UNDIP. Dimana semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin tinggi tingkat pengungkapan diri yang dimiliki mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Undip.¹⁵

Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada subyek dan metode penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan siswa SMA Negeri 1 Rejoso dimana subyek masih di usia remaja. Selain itu dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari kecerdasan emosi dan layanan BK terhadap self disclosure sedangkan pada penelitian tersebut hanya untuk mengetahui hubungan dari kecerdasan emosi dan self disclosure.

3. Jurnal Nailun Izzati Wahdah dengan judul “*Hubungan Kontrol Diri dan Pengungkapan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Facebook Pada Siswa Smp Sunan Giri Malang*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

¹⁵ Eukaristianica Theofani & Jati Ariati, *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Pengungkapan Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro* Vol. 5 No. 2

hubungan pada kontrol diri dan pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan *facebook* pada siswa SMP.

Dari penelitian ini menunjukkan pengungkapan diri dan intensitas penggunaan *facebook* memiliki hubungan yang kuat dimana pengungkapan diri mempengaruhi frekuensi dalam menggunakan *facebook*.¹⁶ Sedangkan pada variabel kontrol diri tidak memiliki hubungan dengan intensitas penggunaan *facebook*.

Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada subyek yang dipilih dan metode penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan siswa SMA Negeri 1 Rejoso dimana subyek menerima pelayanan BK lebih sering dibanding di SMP. Selain itu dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari kecerdasan emosi dan layanan BK terhadap *self disclosure* sedangkan pada penelitian tersebut hanya untuk mengetahui hubungan dari kecerdasan emosi dan *self disclosure*.

4. Artikel dari Iryna Pentina dan Lixuan Zhang dengan judul “*Effect of social support and personality on emotional disclosure on facebook and real life*”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui efek dari teori kepribadian *Big Five* dan persepsi dukungan sosial dari teman, orang lain yang signifikan, dan keluarga dalam berbagi positif dan negatif emosi di FB dan kehidupan sehari-hari.

Dari penelitian tersebut menghasilkan temuan bahwa sifat-sifat kepribadian tertentu (ekstrovert, kesesuaian, dan kesadaran) serta dukungan

¹⁶ Nailun Izzati Wahdah, *Hubungan Kontrol Diri dan Pengungkapan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Facebook Pada Siswa Smp Sunan Giri Malang*, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2016

sosial yang dirasakan dari teman-teman secara signifikan terkait dengan pengungkapan emosi yang positif di FB.¹⁷

Perbedaan penelitian ini terletak pada subyek dan metode yang digunakan. Dalam pembahasan self disclosure ini tidak membahas pengungkapan diri pada sosial media karena sudah banyak penelitian terkait sedangkan penelitian self disclosure di layanan Bimbingan Konseling belum pernah dilakukan. Selain itu dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari kecerdasan emosi dan layanan BK terhadap self disclosure sedangkan pada penelitian tersebut hanya untuk mengetahui efek dari dukungan sosial dan kepribadian pada pengungkapan emosi.

5. Artikel dari Mohsen Ahmadi dengan judul "*Dealing with a "hidden stressor" : emotional disclosure as a coping strategy to overcome the negative effect to motive incongruence of health*". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan pengaruh dari pengungkapan emosi sebagai strategi *coping stress* dari efek negatif.

Dari penelitian ini didapatkan temuan yang menunjukkan bahwa adalah mungkin untuk mengajarkan pengungkapan emosional sebagai metode operasi yang diadaptasi oleh orang lain. Dari hasil tersebut nampak bahwa dengan metode tersebut dapat membuat individu berdamai dengan pengalaman buruknya.¹⁸

¹⁷ Iryna Pentina & Lixuan Zhang, *Effect of social support and personality on emotional disclosure on facebook and real life*, University of Toledo, 2016

¹⁸ Mohsen ahmadi, *Dealing with a "hidden stressor" : emotional disclosure as a coping strategy to overcome the negative effect to motive incongruence of health*, Vol.25 No. 3 2009

Perbedaan penelitian ini terletak pada kajian psikologis dan metode yang digunakan. Dalam pembahasan self disclosure ini ditujukan pada orang-orang yang sehat mental yaitu siswa SMA Negeri 1 Rejosro dimana siswa-siswa mampu dan melalui masa perkembangan emosi yang sesuai usianya. Selain itu metode yang digunakan pada penelitian tersebut menggunakan alat ukur stres yaitu DASS. Sedangkan dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala yang di adaptasi dari teori Whellas.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. *Self Disclosure*

Self disclosure merupakan tindakan untuk mengungkapkan tentang bagaimana kita berinteraksi dengan orang terhadap situasi yang terjadi saat ini, dan memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan, yang dapat menjelaskan reaksi yang kita perbuat saat ini. Teori ini disebut juga dengan Johari Window, teori ini digunakan dalam mengungkap hubungan antara pengungkapan diri dan feedback dalam suatu hubungan. Terdapat empat kuadran yaitu terbuka (*open*, yaitu informasi umum), rahasia (*secret*, yaitu orang lain tidak boleh tau), buta (*blind*, yaitu orang lain tau tentang kita tanpa kita sadari), tak dikenal (*unknown*, yaitu informasi yang tidak diketahui).¹⁹

DeVito menyebutkan bahwa makna dari *self disclosure* adalah suatu bentuk komunikasi dimana anda atau seseorang menyampaikan informasi tentang dirinya yang biasanya disimpan. oleh karena itu, setidaknya proses *self disclosure* membutuhkan dua orang. Devito menyatakan bahwa keterbukaan diri adalah jenis komunikasi dimana individu mengungkapkan informasi tentang dirinya yang biasanya disembunyikan atau tidak diceritakan

¹⁹ Muhammad Budyatna & Leila Mona Ganiem, *Teori Komunikasi Antar Pribadi* (Jakarta : Kencana, 2011), 40-42.

kepada orang lain. Istilah keterbukaan diri mengacu pada pengungkapan informasi secara sadar.²⁰

Morton mengungkapkan bahwa pengungkapan diri atau keterbukaan diri adalah kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain. Keterbukaan diri bersifat deskriptif dan evaluatif. Keterbukaan diri deskriptif adalah kegiatan melukiskan berbagai fakta mengenai diri individu yang belum diketahui oleh orang lain yang berada di lingkungan sekitarnya. Keterbukaan diri evaluatif adalah kegiatan mengungkapkan pendapat atau perasaan individu seperti mengungkapkan perasaan mengenai orang-orang yang disukai ataupun tidak disukai.

Dalam Al-Qur'an juga menyebutkan bahwa sebagai manusia kita dianjurkan untuk berkata jujur. Dengan mengungkapkan emosi secara jujur maka kita akan mendapatkan hubungan timbal balik antar individu. Seperti halnya dalam Al-Qur'an dalam surat *Ali Imran* ayat 5:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَخْفَىٰ عَلَيْهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا
فِي السَّمَاءِ

Artinya: “Sesungguhnya tak ada satupun di bumi maupun di langit yang tersembunyi dihadapan Allah.”

Dari ayat diatas maka dapat disimpulkan bahwa menyembunyikan suatu permasalahan bukanlah cara yang baik karena tidak ada satupun hal yang tersembunyi di hadapan Allah SWT. Sebuah keberhasilan dalam membangun hubungan sosial yaitu dengan mengungkapkan diri secara jujur pada orang lain sehingga nilai-nilai positif yang ada dalam diri individu akan

²⁰ Joseph A. Devito, *The interpersonal Communication Book* (USA: Pearson Education), XIII: 112

tersampaikan. Selain kepada sesama manusia kita juga dapat mengungkapkan diri kepada Allah SWT melalui doa. Doa bisa menjadi media kita untuk mengungkapkan permasalahan yang dihadapi maupun sebagai introspeksi diri.

Dari beberapa pengertian *self disclosure*, maka dapat disimpulkan bahwa *self disclosure* adalah mengungkapkan informasi kepada orang lain. Sedangkan isi dari informasi yang diungkapkan berhubungan dengan informasi yang bersifat personal, perasaan, sikap, dan pendapat.

1. Aspek-aspek *Self Disclosure*

Wheless merancang instrumen untuk mengukur pengungkapan diri atau *self disclosure*, yang dinamakan *Wheless revised Self disclosure scale* (RSDS). beberapa aspek yang dikemukakan oleh Wheless yaitu:

a. Tujuan (*Intent to disclose*)

Individu melakukan keterbukaan diri secara sadar dan memiliki tujuan. Tujuan dari *self disclosure* yaitu seluas apa individu mengungkapkan tentang apa yang ingin diungkapkan, seberapa besar kesadaran individu untuk mengontrol informasi-informasi yang akan dikatakan pada orang lain.

b. Jumlah (*Amount of disclosure*)

Kuantitas dari pengungkapan diri dapat diukur dengan mengetahui frekuensi dengan siapa individu mengungkapkan diri dan durasi dari pesan *self-disclosing* atau waktu yang diperlukan untuk

mengutarakan statemen *self disclosure* individu tersebut terhadap orang lain.

c. Valensi (*possitive and negative nature of Self-Disclosure*)

Valensi merupakan hal yang positif atau negative dari penyingkapan diri. Individu dapat menyingkapan diri mengenai hal-hal yang menyenangkan atau tidak menyenangkan mengenai dirinya, memuji hal-hal yang ada dalam dirinya atau menjelek-jelekkkan diri individu sendiri. Faktor nilai juga mempengaruhi sifat dasar dan tingkat dari pengungkapan diri. Respon dari pengungkapan diri ini akan berpengaruh bagi individu dan juga pendengarnya.

d. Kejujuran dan kecermatan (*Honesty-Accuracy of disclosure*)

Kejujuran dan ketepatan dari pengungkapan diri individu dibatasi oleh tingkat dimana individu mengetahui dirinya sendiri. Pengungkapan diri dapat berbeda dalam hal kejujuran. Seorang individu dapat mengungkapkan kejujuran secara total atau dilebih-lebihkan, melewatkan bagian penting atau berbohong. Aspek ini mengacu pada content yang diungkapkan oleh individu yang direpresentasikan pada orang lain.

e. Kedalaman (*control of depth of disclosure*)

Individu dapat mengontrol pengungkapan diri dengan mengungkapkan informasi-informasi yang intim. Individu dapat mengungkapkan detail yang paling intim dari hidupnya, hal-hal yang dirasa sebagai periperal atau impersonal atau hal yang hanya

bohong. Oleh karena itu kedalaman pemberian informasi pada individu menjadi tolok ukur bagaimana tingkatan self disclosure yang dibangun.²¹

2. Tingkatan *Self Disclosure*

Menurut John Powell (dalam Dayakisni dan Hudaniah, 2006) tingkatan-tingkatan *self disclosure* dalam komunikasi yaitu:

a. Basa-basi

merupakan taraf pengungkapan diri yang paling lemah atau dangkal, walaupun terdapat keterbukaan diantara individu, tetapi tidak terjadi hubungan antar pribadi. Masing-masing individu berkomunikasi basa-basi hanya untuk kesopanan.

b. Membicarakan orang lain

yang diungkapkan dalam komunikasi hanyalah tentang orang lain atau hal-hal yang diluar dirinya. Walaupun pada tingkat ini isi komunikasi lebih mendalam tetapi pada tingkat ini individu tidak mengungkapkan diri.

c. Menyatakan gagasan atau pendapat

sudah mulai dijalin hubungan yang erat. Individu mulai mengungkapkan dirinya kepada individu lain, walaupun hanya sebatas pendapat mengenai hal-hal tertentu saja.

²¹ Joseph A. Devito, *The interpersonal Communication Book* (USA: Pearson Education), XIII: 247.

d. Perasaan

setiap individu dapat memiliki gagasan atau pendapat yang sama tetapi perasaan atau emosi yang menyertai gagasan atau pendapat setiap individu dapat berbeda-beda. Setiap hubungan yang menginginkan pertemanan antar pribadi yang sungguh-sungguh, haruslah didasarkan atas hubungan yang jujur, terbuka dan menyatakan perasaan-perasaan yang mendalam.

e. Hubungan puncak

pengungkapan diri telah dilakukan secara mendalam, individu yang menjalin hubungan antar pribadi dapat menghayati perasaan yang dialami individu lainnya. Segala persahabatan yang mendalam dan sejati haruslah berdasarkan pada pengungkapan diri dan kejujuran yang mutlak.²²

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Disclosure*

Faktor yang mempengaruhi self disclosure menurut Joseph A. Devito adalah sebagai berikut :

1. Efek Diadik

Pada bahasan di atas sudah kita tegaskan bahwa *self disclosure* itu bersifat timbal balik. Oleh karena itu, keterbukaan diri kita yang ditanggapi dengan keterbukaan lawan komunikasi yang membuat interaksi antara kita dan lawan komunikasi bisa berlangsung. Keterbukaan diri kita mendorong lawan komunikasi kita dalam

²² Nailun Izzati Wahdah, *Hubungan Kontrol Diri Dan Pengungkapan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Facebook Pada Siswa SMP Sunan Giri Malang*, UIN Malik Ibrahim 2016

komunikasi atau interaksi di antara dua orang untuk membuka diri juga.

2. Ukuran Khalayak

Self disclosure lebih besar kemungkinannya terjadi dalam komunikasi dengan khalayak kecil, misalnya dalam komunikasi antarpribadi atau komunikasi kelompok kecil. Jika khalayak komunikasi itu besar jumlahnya maka kita akan sulit mengontrol dan menerima umpan balik dari lawan komunikasi kita. Apabila khalayaknya kecil saja maka kita bisa mengontrol situasi komunikasi dan bisa melihat umpan balik itu. Apabila lawan komunikasi kita memberikan respons yang baik terhadap *self disclosure* kita, dengan melakukan *self disclosure* juga maka proses komunikasi yang menyingkapkan diri kita itu akan terus berlangsung.

3. Topik Bahasan

Pada awalnya orang akan selalu berbicara hal-hal yang umum saja. Makin akrab maka akan makin mendalam topik pembicaraan kita. Tidak mungkin kita berbicara soal-soal yang sangat pribadi, misalnya kehidupan seksual kita, pada orang yang baru kita kenal. Kita akan lebih memilih topik percakapan yang umum, seperti soal cuaca, politik secara umum, kondisi keuangan negara atau kondisi sosial.

4. Valensi

Ini terkait dengan sifat positif atau negatif *self disclosure*. Pada umumnya, manusia cenderung lebih menyukai valensi positif atau *selfdisclosure* positif dibandingkan dengan *self disclosure* negatif. Apalagi apabila lawan komunikasi kita bukanlah orang yang kita akrabi betul. Namun, apabila lawan komunikasi kita itu adalah orang yang sudah akrab maka *self disclosure* negatif bisa saja dilakukan.

5. Jenis Kelamin

Wanita lebih terbuka dibandingkan dengan pria. Bisa saja ungkapan tersebut merupakan ungkapan stereotipikal. Namun, beberapa penelitian menunjukkan ternyata wanita memang lebih terbuka dibandingkan dengan pria. Meski bukan berarti pria juga tidak melakukan *self disclosure*. Bedanya, apabila wanita mengungkapkan dirinya pada orang yang dia sukai maka pria mengungkapkan dirinya pada orang yang dipercayainya.

6. Ras, Nasionalitas, dan Usia

Ini juga bisa saja dipandang sebagai bentuk stereotip atas Ras, Nasionalitas, dan usia. Namun, kenyataan menunjukkan memang ada ras-ras tertentu yang lebih sering melakukan *self disclosure* dibandingkan dengan ras lainnya. Misalnya kulit putih Amerika lebih sering melakukan *self disclosure* dibandingkan dengan orang Negro. Begitu juga dengan usia, *self disclosure* lebih banyak

dilakukan oleh orang yang berusia antara 17-50 tahun dibandingkan dengan orang yang lebih muda atau lebih tua.

7. Mitra dalam Hubungan

Dengan mengingat tingkat keakraban sebagai penentu kedalaman *self disclosure* maka lawan komunikasi atau mitra dalam hubungan akan menentukan *self disclosure* itu. Kita melakukan *self disclosure* kepada mereka yang kita anggap sebagai orang yang dekat misalnya suami/istri, teman dekat atau sesama anggota keluarga.²³

B. Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi adalah kecerdasan antar pribadi dan kecerdasan intrapribadi. Kecerdasan emosi merupakan kemampuan individu dimana dapat menempatkan emosi individu pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Goleman menyatakan Kecerdasan emosi merupakan kemampuan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan membina hubungan dengan orang lain.²⁴

²³ Joseph A. Devito, *The interpersonal Communication Book* (USA: Pearson Education), XIII: 250.

²⁴ Goleman, *Kecerdasan emosional*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002) 50

Kecerdasan emosi dapat menempatkan emosi seseorang pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya.

Mayer dan Salovey mendefinisikan Bahwa Kecerdasan emosi sebagai suatu kecerdasan sosial yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam memantau baik emosi dirinya maupun emosi orang lain, dan juga kemampuannya dalam membedakan emosi dirinya dengan emosi orang lain, dimana kemampuan ini digunakan untuk mengarahkan pola pikir dan perilakunya.

Emosi dapat timbul setiap kali individu mendapatkan rangsangan yang dapat mempengaruhi kondisi jiwa dan menimbulkan gejala dari dalam. Emosi yang dikelola dengan baik dapat dimanfaatkan untuk mendukung keberhasilan dalam berbagai bidang karena pada waktu emosi muncul, individu memiliki energi lebih dan mampu mempengaruhi individu lain. Segala sesuatu yang dihasilkan emosi tersebut bila dimanfaatkan dengan benar dapat diterapkan sebagai sumber energi yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, mempengaruhi orang lain dan menciptakan hal-hal baru.

Di dalam Al - Qur'an telah banyak aspek-aspek psikologis manusia yang dijelaskan salah satunya aspek kecerdasan emosi. Dalam prespektif Islam kecerdasan emosi individu merupakan bentuk dari menahan hawa nafsu dengan mengendalikan perasaan. Secara istilah menahan hawa nafsu disebut juga dengan sabar. Sabar secara bahasa berasal dari kata “*sabaro - yasbiru*” yang artinya menahan. Sedangkan dalam pandangan para sufi memaknai sabar sebagai ketabahan di dalam menghadapi segala kesulitan tanpa ada rasa kesal dalam diri.²⁵

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.”

Seringkali manusia dibutakan oleh nafsu dan amarah yang meledak-ledak oleh karena itu kesabaran hati sangatlah penting untuk menahan amarah. Kesabaran seseorang tidak didapat dengan mudah maka diperlukan latihan.²⁶ Setiap orang yang beriman digambarkan oleh Rasulullah SAW sebagai orang yang mampu menahan amarahnya serta memaafkan kesalahan orang lain. Kesabaran seseorang akan mengendalikan apa yang diungkapkan pada orang lain sehingga tidak akan menyakiti baik secara perkataan maupun perbuatan.

²⁵ H. M. Jamil, *Cakrawala Tasawuf : Sejarah, Pemikiran, & Konstektualitas* (Jakarta: Gaung Persada Press, 2007), 52.

²⁶ M. Solihin, *Tasawuf Tematik: Membedah Tema-tema Penting* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003), 20.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan dan memahami secara lebih efektif terhadap daya kepekaan emosi yang mencakup kemampuan memotivasi diri sendiri atau orang lain, pengendalian diri, mampu memahami perasaan orang lain dengan efektif, dan mampu mengelola emosi.

1. Aspek-aspek Kecerdasan Emosi

Goleman telah menyusun 5 aspek dalam kecerderdasan emosional sebagai berikut:

a. Mengenali emosi diri

Kemampuan individu yang berfungsi untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu, mencermati perasaan yang muncul. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya menandakan bahwa orang berada dalam kekuasaan emosi. Kemampuan mengenali diri sendiri meliputi kesadaran diri.

b. Mengelola emosi

Kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang timbul karena kegagalan ketrampilan emosi dasar. Orang yang buruk kemampuan dalam ketrampilan ini akan terus menerus bernaung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar akan dapat bangkit kembali jauh lebih cepat. Kemampuan mengelola emosi meliputi kemampuan penguasaan diri dan kemampuan menenangkan kembali.

c. Memotivasi diri sendiri

Kemampuan untuk mengatur emosi merupakan alat untuk mencapai tujuan dan sangat penting untuk memotivasi dan menguasai diri. Orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam upaya apapun yang dikerjakannya. Kemampuan ini didasari oleh kemampuan mengendalikan emosi, yaitu menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati. Kemampuan ini meliputi: pengendalian dorongan hati, kekuatan berfikir positif dan optimis.

d. Mengenali emosi orang lain

Kemampuan ini disebut empati, yaitu kemampuan yang bergantung pada kesadaran diri emosional, kemampuan ini merupakan ketrampilan dasar dalam bersosial. Orang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial tersembunyi yang mengisyaratkan apa yang dibutuhkan orang atau dikehendaki orang lain.

e. Membina hubungan

Seni membina hubungan sosial merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain, meliputi ketrampilan social yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan hubungan antar pribadi.²⁷

²⁷ Ibid. 60

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi tidak ditentukan sejak lahir tetapi dapat dilakukan melalui proses pembelajaran. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi individu menurut Goleman yaitu:

a. Lingkungan keluarga.

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Peran serta orang tua sangat dibutuhkan karena orang tua adalah subyek pertama yang perilakunya diidentifikasi, diinternalisasi yang pada akhirnya akan menjadi bagian dari kepribadian anak. Kecerdasan emosi ini dapat diajarkan pada saat anak masih bayi dengan contoh-contoh ekspresi. Kehidupan emosi yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna bagi anak kelak di kemudian hari, sebagai contoh: melatih kebiasaan hidup disiplin dan bertanggung jawab, kemampuan berempati, kepedulian, dan sebagainya. Hal ini akan menjadikan anak menjadi lebih mudah untuk menangani dan menenangkan diri dalam menghadapi permasalahan, sehingga anak-anak dapat berkonsentrasi dengan baik dan tidak memiliki banyak masalah tingkah laku seperti tingkah laku kasar dan negatif.

b. Lingkungan non keluarga

Dalam hal ini adalah lingkungan masyarakat dan lingkungan penduduk. Kecerdasan emosi ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran ini biasanya ditunjukkan dalam aktivitas bermain anak seperti bermain peran. Anak berperan sebagai individu di luar dirinya dengan emosi yang menyertainya sehingga anak akan mulai

belajar mengerti keadaan orang lain. Pengembangan kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui berbagai macam bentuk pelatihan diantaranya adalah pelatihan asertivitas, empati dan masih banyak lagi bentuk pelatihan yang lainnya.

Menurut Le Dove bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi antara lain:

a. Fisik.

Secara fisik bagian yang paling menentukan atau paling berpengaruh terhadap kecerdasan emosi seseorang adalah anatomi saraf emosinya. Bagian otak yang digunakan untuk berfikir yaitu konteks (kadang kadang disebut juga neo konteks). Sebagai bagian yang berada dibagian otak yang mengurus emosi yaitu system limbik.

b. Psikis.

Kecerdasan emosi selain dipengaruhi oleh kepribadian individu, juga dapat dilatih oleh individu. Secara psikis diantaranya meliputi lingkungan keluarga dan lingkungan non keluarga.

C. Intensitas Layanan Bimbingan Konseling

Menurut Smith, dalam McDaniel, bimbingan sebagai proses layanan yang diberikan kepada individu-individu guna membantu mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang diperlukan dalam membuat pilihan-pilihan, rencana-rencana dan interpretasi-interpretasi

yang diperlukan untuk menyesuaikan diri yang baik. Bimbingan membantu setiap individu untuk lebih mengenali berbagai informasi tentang dirinya sendiri.²⁸

Menurut Rochman Natawijaya, Bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga ia sanggup mengarahkan diri dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan, keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat serta kehidupan pada umumnya.²⁹

Hal ini sejalan dengan Firman Allah dalam surat An-Nahl ayat 125 :

ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۗ
وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ۗ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ
عَنْ سَبِيلِهِ ۗ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Artinya: “Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk.”³⁰

Dari ayat di atas merupakan ajaran untuk berdakwah, oleh karena itu bimbingan konseling merupakan salah satu cara kita mengajarkan hal-hal yang baik pada siswa. Terdapat hubungan yang terkait antara aspek

²⁸ Prayitno & Erman Amti, *Dasar- Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 99.

²⁹ Syamsu Yusuf, dkk. *Landasan Bimbingan & Konseling* (Jakarta : Remaja Rosda Karya, 2008), 6.

³⁰ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: Sygma Exsa Media Arkanleema, 2009), 106.

emosional terhadap pengungkapan diri dalam layanan konseling. Yang pertama adalah dalam proses konseling seorang guru BK dapat memberikan pelajaran yang baik dan tidak memihak pada siapapun. Selanjutnya yang kedua dengan mengajak siswa untuk lebih mendekat kepada Allah, serta memanfaatkan sisi rasional dan emosional agar dapat memberikan berpengaruh dan diterima.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa bimbingan yaitu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa; agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan sarana yang ada dan dapat dikembangkan sehingga dapat mempengaruhi perilaku dan emosional individu.

Menurut Tolbert, konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang dalam mana konselor melalui hubungan itu dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya, menyediakan situasi belajar. Konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaan sekarang, dan kemungkinan keadaanya masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat. Lebih lanjut konseli dapat belajar bagaimana

memecahkan masalah-masalah dan menemukan kebutuhan-kebutuhan yang akan datang.³¹

Berdasarkan pendapat di atas Bimbingan Konseling adalah bimbingan sebagai pendidikan dan perkembangan yang menekankan suatu proses belajar yang sistematis, kemudian bimbingan ini merupakan suatu bantuan yang diberikan kepada siswa/ individu dalam membuat pilihan dan penyesuaian terhadap dirinya sendiri secara bijaksana.

1. Tujuan Bimbingan Konseling

Tujuan bimbingan konseling adalah untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan potensi dirinya. Terkait dengan pengembangan diri, mengenal dirinya sendiri, harapan atau cita-cita kedepan, dan lingkungannya. Menurut Sudarwan damin, secara rinci tujuan layanan BK bagi peserta didik yaitu:³²

1. Mendorong aktivasi potensi multi kederdasan peserta didik agar berkembang secara optimal.
2. Memandu peserta didik untuk dapat menyelesaikan aneka persoalan akademik, pribadi, dan sosialnya dari hari ke hari.
3. Memberi pencerahan dan memandu arah peserta didik untuk mewujudkan cita-citanyasesuai dengan potensi internal dan sumberdaya yang dimilikinya.

³¹ Prayitno & Erman Amti, *Dasar- Dasar Bimbingan ...*, 105.

³² Sudarwan Damin, *Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: Alfabeta, 2013), 147.

4. Merencanakan proses pembelajaran, penyelesaian studi, perkembangan karier dan arah kehidupannya di masa yang akan datang.
5. Membantu peserta didik menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat, serta lingkungan kontekstualnya.
6. Memotivasi peserta didik untuk bisa keluar dari aneka kemelut pribadi, baik negatif maupun positif, yang dihadapinya.
7. Mengatasi hambatan, kesulitan, dan tantangan dihadapi dalam proses pembelajaran, penyesuaian diri, dan beradaptasi dengan lingkungan yang terus berubah.

2. Fungsi Pelayanan Bimbingan Konseling

Selain bertujuan untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan potensi dirinya, konseling juga memiliki fungsi yaitu³³

1. Fungsi pemahaman, yaitu fungsi BK membantu peserta didik agar memiliki pemahaman terhadap dirinya (potensinya) dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama). Berdasarkan pemahaman ini, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal, dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara dinamis dan kondusif.
2. Fungsi Preventif, yaitu fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, supaya tidak dialami oleh peserta didik.

³³ Ibid. 148-149.

3. Fungsi pengembangan, yaitu fungsi BK yang sifatnya lebih proaktif dari fungsi-fungsi lainnya. Konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan peserta didik.
4. Fungsi penyembuhan, yaitu fungsi BK yang bersifat kuratif yaitu memberikan bantuan kepada peserta didik yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar maupun karir.
5. Fungsi penyaluran yaitu fungsi BK dalam membantu peserta didik memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan atau program studi, dan memantapkan penguasaan rencana karier atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya.
6. Fungsi adaptasi yaitu fungsi membantu para pelaksana pendidikan, Kepala Sekolah dan staf, konselor, dan guru untuk menyesuaikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan peserta didik.
7. Fungsi penyesuaian, yaitu fungsi BK dalam membantu peserta didik agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara dinamis dan kondusif.
8. Fungsi perbaikan, yaitu fungsi BK untuk membantu peserta didik sehingga dapat memperbaiki kekeliruan dalam berpikir, berpesan, bertindak (berkehendak).

9. Fungsi Fasilitasi, memberikan kemudahan kepada peserta didik dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serasi, selaras dan seimbang seluruh aspek dalam diri peserta didik.
10. Fungsi pemeliharaan, yaitu fungsi BK untuk membantu peserta didik supaya dapat menjaga diri dan mempertahankan situasi kondusif yang telah tercipta dalam dirinya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Dalam sebuah penelitian rancangan penelitian bisa juga disebut dengan desain penelitian. Dalam subbab rancangan penelitian akan berisi pendekatan penelitian, jenis penelitian yang digunakan, dan hubungan antar variabel yang digunakan.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif yang digunakan dalam rangka untuk pengujian hipotesis.³⁴ Penelitian deskriptif ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran dan keterangan mengenai bagaimana pengaruh kecerdasan sosial terhadap self disclosure pada siswa.

Menurut Creswell penelitian kuantitatif adalah sebuah penyelidikan tentang masalah sosial berdasarkan pada pengujian sebuah teori yang terdiri dari variabel, diukur dengan angka, dan dianalisis dengan prosedur statistik untuk menentukan apakah generalisasi prediktif teori tersebut benar.³⁵

³⁴ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, 5.

³⁵ Jhon W. Creswell, *Research Design Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2012) 40.

Variabel adalah segala sesuatu hal yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti.³⁶ Variabel dan penelitian ini ada dua yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

a. Variabel Bebas

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat.³⁷ Dalam penelitian ini, variabel bebasnya adalah kecerdasan emosi dan layanan Bimbingan Konseling.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.³⁸ Dalam penelitian ini, variabel terikatnya adalah *self disclosure*.

c. Variabel Intervening

Variabel intervening merupakan variabel yang secara teoritis mempengaruhi hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen menjadi hubungan yang tidak langsung dan tidak dapat diamati atau diukur.³⁹ Dalam penelitian ini variabel interveningnya adalah intensitas layanan BK.

Untuk hubungan dari kedua variabel ini, dapat dilihat pada gambar bagan berikut ini:

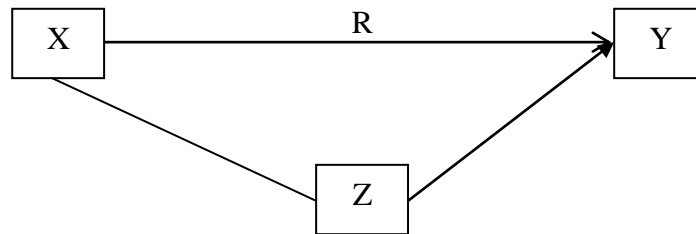
³⁶ Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), 108

³⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, (Bandung: alfabeta, 2016), 39

³⁸ Ibid

³⁹ ibid

Gambar 1 : Tata Hubungan Variabel



Keterangan :

X : Kecerdasan Emosi

Y : *Self Disclosure*

Z : Intensitas Layanan BK

R : Hubungan antara X dengan Y

→ : Korelasi / pengaruh

B. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan keseluruhan obyek atau individu yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama.⁴⁰ Populasi penelitian adalah sumber data dalam penelitian tertentu yang memiliki jumlah banyak dan area jangkauan yang luas. Sedangkan sampel penelitian adalah bagian dari populasi yang digunakan untuk penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dari SMA Negeri 1 REJOSO di Nganjuk. Berikut tabel jumlah seluruh siswa kelas X :

⁴⁰ Latipun, *Psikologi Eksperimen* (Malang: UMM Press, 2008), 41

Tabel 1: Seluruh Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Rejoso Tahun 2019

Kelas	MIPA	IPS
1	35	38
2	37	38
3	36	35
4	35	-
5	35	-
Jumlah	178	111

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa jumlah total populasi adalah 289 siswa dengan rincian 178 siswa dari kelas MIPA dan 111 siswa dari kelas IPS.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *cluster* random sampling (pengambilan sampel dengan cara kluster). *Cluster* random sampling adalah pengambilan sampel yang randomisasinya bukan pada individu, melainkan pada kelompok.⁴¹ Teknik ini bertujuan untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu agar data yang diperoleh akan lebih representatif.⁴²

Pada penelitian ini, peneliti secara random memilih 50% siswa dari kelas MIPA-1, MIPA-2, MIPA-3, MIPA-4, MIPA-5 dan IPS-1, IPS-2, IPS-3 sebagai sampel penelitian dengan asumsi bahwa setiap siswa dari seluruh kelas pada semua kluster bersifat homogen. Maka peneliti memilih sebagian siswa di kelas-kelas tersebut agar dapat mewakili tiap kluster. Sehingga didapat sampel sebanyak 120 siswa dengan rincian:

Tabel 2 : Jumlah Sampel

Kelas	1	2	3	4	5	Jumlah
MIPA	15	15	15	15	15	75
IPS	15	15	15	-	-	45

⁴¹ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), 87

⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2003), 83.

C. Pengumpulan data

Pengumpulan data berisi langkah dan teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data. Metode pengumpulan data adalah bagian instrument pengumpulan data yang menentukan berhasil atau tidaknya suatu penelitian. Data yang diperlukan dalam pengujian hipotesis kali ini merupakan data kuantitatif, baik data primer maupun data sekunder dengan menggunakan skala psikologi.

1. Skala likert

Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai fenomena sosial.⁴³ skala ini berisi pernyataan yang sesuai dengan variabel kemudian subjek akan diminta untuk mengisi setiap pernyataan dengan memberikan tanda check list (√) pada kolom yang sesuai. Respon subjek tidak diklasifikasi benar atau salah, semua jawaban dapat diterima sesuai dengan jawaban yang sesuai dengan kondisi subjek. Dengan jenis skala ini maka data penelitian yang diperoleh akan menjadi data penelitian yang berupa interval.

Aitem-aitem pada variabel kecerdasan emosi dan *self disclosure* dalam penelitian ini berisi empat pilihan jawaban yaitu SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), dan STS (sangat tidak setuju). Pemilihan jawaban ini didasarkan pada untuk

⁴³ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), 92

menghindari jawaban netral atau ragu-ragu sehingga data yang diperoleh lebih kuat dan jelas.

Sedangkan untuk angket layanan Bimbingan Konseling peneliti menggunakan empat pilihan jawaban yaitu SL (selalu), S (sering), KK (kadang-kadang), dan TP (tidak pernah). Pemilihan jawaban ini untuk mengukur intensitas penggunaan layanan BK pada siswa SMA Negeri 1 Rejoso.

Adapun pemberian skor untuk analisis data pada alternatif jawaban pada setiap aitem yaitu:⁴⁴

Tabel 3 : Skor Item

Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju/ Selalu	4	1
Setuju / Sering	3	2
Tidak Setuju/ Kadang-kadang	2	3
Sangat Tidak Setuju/ Tidak Pernah	1	4

2. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data untuk mendapatkan informasi yang digali dari sumber data langsung melalui percakapantanya jawab.⁴⁵ Dalam penelitian ini wawancara dilakukan kepada waka kurikulum untuk mendapat informasi awal untuk mengetahui kondisi siswa selanjutnya kepada guru BK SMA Negeri 1 Rejoso.

⁴⁴ Saifuddin Azwar, Penyusunan Skala Psikologi, 45

⁴⁵ Djam'an Satori, Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2011), 130

3. Observasi

Observasi adalah pengamatan terhadap suatu objek yang diteliti baik secara langsung maupun tidak langsung untuk memperoleh data yang harus dikumpulkan dalam penelitian.⁴⁶ Peneliti melakukan observasi pada siswa untuk mengetahui bagaimana hubungan dan kedekatan antar siswa sehingga dapat mengukur tingkat *self disclosure* siswa.

4. Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, agenda, foto, dan lain sebagainya.⁴⁷

D. Instrument Penelitian

Instrument penelitian adalah perangkat untuk menggali data dari responden sebagai sumber data dalam sebuah penelitian. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan dua skala psikologis yaitu skala kecerdasan emosi dan *self disclosure*. Selain itu untuk mengukur intensitas layanan BK pada siswa SMA Negeri 1 Rejoso peneliti menggunakan angket.

Dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat self disclosure dengan menggunakan skala yang disusun oleh Whellas (1978) berdasarkan aspek pengungkapan diri, yaitu:⁴⁸

⁴⁶ Suharsimi arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 1993), 192

⁴⁷ Husaini usman, *metodologi penelitian sosial* (Jakarta: Bumi Aksara, 1998), 5

1. Tujuan / keluasan
2. Jumlah / frekuensi dan waktu
3. Valensi
4. Kejujuran dan kecermatan
5. Kedalaman

Tabel 4 : Blue Print Skala *Self Disclosure*

Dimensi	Indikator	Aitem favorable	Aitem unfavorable	Bobot
Tujuan / keluasan	Menceritakan apa yang dirasakan pada orang terdekat	1, 3, 5	2, 4	30 %
	Menunjukkan minat atau pelajaran yang lebih disukai di sekolah	7, 9, 10	6, 8	
Jumlah / frekuensi dan waktu	Memahami situasi yang tepat untuk mengungkapkan diri	11, 12	13, 14	10 %
Valensi	Memiliki konsep diri yang baik dalam mengungkapkan diri	15, 16	17, 18	10 %
Kejujuran dan kecermatan	Mampu mengungkapkan informasi sesuai fakta	19, 20	21, 22	20 %
	Mampu mengungkapkan informasi secara detail	23, 24	25, 26	
Kedalaman	Mengungkapkan tentang aspek diri yang lebih detail	27, 28, 36, 37, 38, 39, 40	29, 30, 31, 32, 33, 34, 35	30 %

⁴⁸ Ulfa Fitriyani, *pengaruh kecerdasan emosi dan self disclosure terhadap penyesuaian pernikahan* (Skripsi universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah : Jakarta, 2016), 25.

	(kepribadian)			
		21	19	100 %

Dalam penelitian ini mengukur kecerdasan emosi peneliti menyusun alat ukur dengan acuan teori Goleman (2002) yang disusun berdasarkan aspek kecerdasan emosional, yaitu: ⁴⁹

1. Mengenali emosi diri
2. Mengelola emosi
3. Memotivasi diri sendiri
4. Mengenali emosi orang lain,
5. Membina hubungan

Tabel 5 : Blue Print Skala Kecerdasan Emosi

Dimensi	Indikator	Aitem favorable	Aitem unfavorable	Bobot
Mengenali emosi diri (kesadaran diri)	Mampu mengenal dan merasakan emosi diri sendiri	1, 3	2, 4	25 %
	Memahami situasi/kondisi yang menyebabkan perasaan muncul	5	6, 8	
	Mengenali pengaruh perasaan terhadap tindakan	7, 9	10	
Mengelola emosi	Bersikap toleran dan mampu mengelola stress	11, 13, 15	12,14	25 %
	Memiliki perasaan yang positif tentang diri sendiri, sekolah, dan	17, 19	16	

⁴⁹ Goleman, D. *Kecerdasan emosional*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002), 78-80.

	keluarga			
	Dapat mengurangi perasaan kesepian dan cemas dalam pergaulan	20	18	
Memotivasi diri sendiri	Memiliki rasa tanggung jawab	21,23	22, 24	20 %
	Mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan	25, 27	26, 28	
Mengenali emosi orang lain (Empati)	Mampu menerima sudut pandang orang lain	29, 31	30	15 %
	Memiliki kepekaan terhadap perasaan orang lain	33, 34	32	
Membina hubungan	Memiliki sifat ramah dan mudah bergaul dengan orang lain	36	35	15 %
	Dapat bekerja sama dalam kelompok	38	37	
	Dapat menyelesaikan konflik dengan orang lain	40	39	
		22	18	100%

Angket berupa data faktual atau data yang dianggap fakta yang diketahui oleh subyek. Asumsi dasar penggunaan angket yaitu bahwa responden merupakan orang yang paling mengetahui tentang dirinya sendiri. Respon jawaban yang diberikan responden terhadap angket dianggap tahu persis tentang data yang ingin diungkap atau informasi yang

dicari.⁵⁰ Dalam penyusunan angket intensitas layanan BK berdasarkan teori dari Ajzen yaitu intensitas layanan BK dipengaruhi oleh tindakan, sasaran, konteks dan waktu.⁵¹

Tabel 6 : Blue Print Angket Intensitas Layanan BK

Aspek	Indikator	Aitem Favorabel	Aitem Unfavorabel	Bobot
Tindakan	Adanya kegiatan konseling antara guru dan siswa	1, 2, 3, 4	13, 16, 24, 25	25 %
Sasaran	Memberikan pengarahan pada siswa yang membutuhkan bantuan	7, 8, 9, 14,	15, 17, 27, 28	25 %
Konteks	Adanya penyuluhan dan bentuk bantuan terhadap masalah siswa	10, 11, 12, 18	23, 26, 29	25 %
Waktu	Durasi pelayanan diberikan di kelas maupun di ruang BK	5, 6, 19, 20,	21, 22, 30	25 %
				100%

a. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk menguji sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur berdasarkan fungsi ukurnya agar dapat mengukur sebuah sikap secara akurat. Validitas pertama yang dilakukan dalam penelitian ini adalah validitas dengan *profesional judgement*.⁵²

Selanjutnya setelah skala disebar maka dilakukan pengujian validitas tiap butir menggunakan analisis aitem, yaitu mengkorelasikan skor tiap butir

⁵⁰ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, 7-9

⁵¹ Miftachush Shurur, *Hubungan Antara Keterbukaan Diri (Self Disclosure) dan Intensitas Memanfaatkan Layanan Bimbingan Konseling Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja (Siswa Kelas Xi Smkn 4 Samarinda)*, *Ejurnal Psikologi*, Vol. 4 No. 3, 2016, 280-293

⁵² Syaifuddin Azwar, *Dasar-Dasar Psikometri edisi kedua*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015), 95-97.

dengan skor total yang merupakan jumlah tiap skor butir.⁵³ Untuk mengetahui koefisien korelasi tiap butir ini menggunakan bantuan program *SPSS for Windows 20.0 Versi*.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk menguji konsistensi dan keajegan alat ukur. Alat ukur yang baik adalah yang mampu menghasilkan skor yang cermat dengan tingkat kesalahan yang sedikit.⁵⁴ Sebuah instrumen dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, maka akan menghasilkan data yang sama pula.⁵⁵ Uji reliabilitas ini menggunakan bantuan program *SPSS for Windows 20.0 Versi*.

E. Analisis data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data yang didapat dari responden atau sumber data yang terkumpul. Analisis data meliputi kegiatan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data dari tiap variabel, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk pengujian hipotesis.

Analisis data dilakukan berdasarkan pada pendekatan penelitian dan jenis penelitian. Dalam pendekatan penelitian kuantitatif maka pengolahan

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian*, 133

⁵⁴ Azwar, *Penyusunan*, 111

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian*, 121

data berupa angka. Sedangkan jenis penelitian ini adalah deskriptif dimana dengan penelitian kuantitatif deskriptif memungkinkan penelitian guna memecah hipotesis yang ada berdasarkan data-data sehingga dapat dianalisis dan diinterpretasikan.

Berikut ini langkah-langkah dalam menganalisis data:

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk menganalisa data yang terkumpul melalui skala yang diberikan pada responden dengan mengacu pada skor mean, median, modus, nilai maximum, nilai minimum dan standar deviasi. Dari hasil analisis deskriptif maka kita dapat membuat tabel kategorisasi pada tiap variabel untuk mengetahui golongan-golongan responden.

Tabel 7 : Kategorisasi Data

Standar	Keterangan
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu + 1,5 \sigma < X$	Sangat Tinggi

Keterangan : $\mu = \text{mean}$

$\sigma = \text{standar deviasi}$

Adapun rumus yang digunakan untuk mencari *mean* dan standar deviasi sebagai berikut:⁵⁶

a. Menentukan *mean*

$$\text{Mean} (\mu) = \frac{1}{2} (\text{skor max} + \text{skor min})$$

b. Menentukan standar deviasi

⁵⁶ Ibid, 149

Standar deviasi (σ) = $1/6$ (skor max – skor min)

Yang mana skor maksimal dan skor minimalnya dapat dicari dengan:

- 1) Skor maksimal = Banyaknya item x skor tertinggi
- 2) Skor minimal = Banyaknya item x skor terendah

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data, apakah sebaran data tersebut terdistribusi normal atau tidaknya. Apabila data yang didistribusikan normal, maka statistik yang digunakan adalah statistik parametris.⁵⁷

Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung uji normalitas

antara lain:

$$Kd = 1.36 \sqrt{\frac{n1+n2}{n1 \times n2}}$$

Keterangan :

Kd : Harga Kolmogorov-smirnov yang dicari

n1 : Jumlah sampel diobservasi

n2 : Jumlah sampel yang diharapkan

Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan menggunakan program *SPSS for Windows 20.0 Version*. Dengan kriteria sebaran dikatakan normal apabila hasil analisis $\rho > 0.05$. Apabila hasil analisis menunjukkan $\rho < 0.05$, maka data tersebut tidak terdistribusi normal.

3. Uji linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Apabila

⁵⁷ Ibid, 150.

kedua variabel tersebut linear, maka statistik yang digunakan adalah statistik parametris.⁵⁸ Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung uji linearitas antara lain:

$$f_{reg} = \frac{R^2 (N - m - 1)}{m(1 - R^2)}$$

Keterangan :

f_{reg} : Nilai Fgaris regresi

N : Jumlah

M : Cacah prediktor

R² : Koefisien korelasi kuadrat antara kretirium dengan prediktor-prediktor.

Dalam penelitian ini uji linearitas dilakukan dengan menggunakan program *SPSS for Windows 20.0 Version*. Dengan kriteria yakni hubungan kedua variabel dapat dikatakan linier apabila skor *linearity* menunjukkan lebih kecil dari 0,05 dan *deviation from linearity* menunjukkan lebih besar dari 0,05.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh variabel kecerdasan emosi dan layanan bimbingan konseling terhadap *self disclosure*. Uji hipotesis bertujuan sebagai metode pengambilan keputusan yang didasarkan dari hasil analisis data. Teknik yang digunakan untuk menganalisis yaitu analisis regresi linear berganda. Analisis regresi linier berganda dilakukan dengan maksud untuk mengetahui pengaruh

⁵⁸ Ibid,150.

kecerdasan emosi terhadap *self disclosure* ditinjau dari intensitas layanan Bimbingan Konseling pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Rejoso.

Analisis regresi linier berganda digunakan untuk menentukan dasar ramalan dari suatu distribusi data yang terdiri dari variabel kriterium (Y) dan dua variabel prediktor yaitu X1 dan X2 yang memiliki bentuk hubungan linier.⁵⁹

Berikut persamaan umum regresi linier berganda adalah:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + e$$

Yang mana:

α = Konstanta (harga Y ketika harga X = 0)

β = Koefisien regresi

Y = Variabel dependen (variabel terikat)

X = Variabel independen (variabel bebas)

Besar kecilnya pengaruh antar variabel kecerdasan emosi dan layanan Bimbingan Konseling terhadap *self disclosure*, dapat dilihat dengan tabel interpretasi nilai koefisien korelasi (*r*) yang dikemukakan oleh Sugiyono:⁶⁰

Tabel 8: Kategori Hubungan

Interval koefisien	Tingkat Hubungan
0.00 – 0.199	Sangat lemah
0.20 – 0.399	Lemah
0.40 – 0.599	Sedang
0.60 – 0.799	Kuat
0.80 – 1.000	Sangat kuat

⁵⁹ Tulus Winarsunu, *Statistik*, 168.

⁶⁰ Sugiyono, *Statistik*, 214.

BAB VI

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan dari pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, mengacu pada rumusan masalah, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecerdasan emosi siswa SMA Negeri 1 Rejoso menunjukkan pada tingkat sedang dengan persentase 35,8 %. Dari hasil perolehan tersebut maka rata-rata siswa kelas X sudah mampu mengelola dan mengendalikan emosi dengan baik.
2. Tingkat *self disclosure* siswa SMA Negeri 1 Rejoso menunjukkan kategori pada tingkat sedang dengan persentase 30,8 %. Sehingga dapat disimpulkan dari hasil perolehan tersebut maka rata-rata siswa kelas X sudah mampu mengungkapkan dirinya baik secara karakteristik maupun emosional.
3. Tingkat intensitas layanan BK di SMA Negeri 1 Rejoso menunjukkan kategori pada tingkat sedang dengan persentase 72,5 % %. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Rejoso kelas X sudah mampu memanfaatkan layanan BK disekolah terutama kegiatan konseling sebaya.

4. Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan *self disclosure*. Kecerdasan emosi mempengaruhi *self disclosure* siswa SMA Negeri 1 Rejoso sebesar 40,3 % sedangkan 59,7 % dipengaruhi oleh faktor lainnya.
5. Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara kecerdasan emosi terhadap *self disclosure* ditinjau dari layanan Bimbingan Konseling sebesar 42,3 % sedangkan 57,7 % dipengaruhi oleh variabel lainnya. Sehingga intensitas layanan BK dapat memediasi pengaruh kecerdasan emosi terhadap *self disclosure*. Beberapa aspek lain yang mempengaruhi *self disclosure* adalah kematangan emosi, dukungan sosial, kepribadian, gender (laki-laki dan perempuan), dan kelekatan.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat disampaikan saran sebagai berikut:

1. Bagi masyarakat umum

Bagi semua pihak terutama siswa, guru, dan orang tua sebaiknya meningkatkan hubungan yang baik sehingga anak didik dapat mengungkapkan diri lebih positif dan dapat menerima fasilitas atau layanan konseling di sekolah. Selain itu orang tua diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung siswa agar dapat meningkatkan kecerdasan emosi.

2. Bagi sekolah

Pihak sekolah dapat lebih mengoptimalkan layanan Bimbingan Konseling dengan penyuluhan tujuan BK pada siswa sehingga siswa dapat meningkatkan *self disclosure* di sekolah terutama pada guru BK dalam upaya membantu siswa dalam pengembangan proses belajar dan penyesuaian diri siswa.

3. Bagi siswa

Bagi siswa agar belajar untuk meningkatkan kecerdasan emosi dimana kemampuan tersebut sangat dibutuhkan pada tahap perkembangan remaja. Selain itu siswa diharapkan mampu memanfaatkan layanan BK di sekolah dengan optimal dalam mengembangkan *self disclosure*.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis, disarankan untuk menggunakan alat ukur yang memiliki reliabilitas dan validitas lebih tinggi agar aspek yang ingin diteliti bisa diukur dengan baik. Selain itu, disarankan juga untuk memperhatikan faktor lain yang mempengaruhi *self disclosure* namun tidak diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Mohsen. *Dealing with a "hidden stressor" : emotional disclosure as a coping strategy to overcome the negative effect to motive incongruence of health*, jilid 25, No.3, 2009.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 1993.
- Azwar, Saifuddin. *Dasar-Dasar Psikometri edisi kedua*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015.
- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998.
- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.
- Azwar, Saifuddin. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Budyatna, Muhammad dan Leila Mona Ganiem. *Teori Komunikasi Antar Pribadi*. Jakarta: Kencana, 2011.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama, 2013.
- Creswell, Jhon W. *Research Design Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2012..
- Damin, Sudarwan. *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Darmawan, Deni. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: Sygma Exsa Media Arkanleema, 2009.

- Devito, Joseph A. *The interpersonal Communication Book*. USA: Pearson Education, 2001.
- Fitriyani, Ulfa. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Self Disclosure Terhadap Penyesuaian Pernikahan* (online), 2016. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional Mengapa Lebih Penting Daripada IQ)*. Jakarta: Gramedia Pusaka Utama, 2000.
- Goleman, Daniel. *Kecerdasan emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga, 2017.
- Jamil, H. M. *Cakrawala Tasawuf : Sejarah, Pemikiran, & Konstekstualita*. Jakarta: Gaung Persada Press, 2007.
- Latipun. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press, 2008.
- Jalaludin. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset, 2012.
- Rosemary, Aulia. *Perbedaan Kecerdasan Emosional Antara Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Dengan Siswa Madrasah Aliyah (MA) Di Pondok Pesantren* (online), 2008. Universitas Indonesia
- Sari, Retno Puspito, Tri Rejeki A. dan Achmad Mujab M. *Pengungkapan Diri Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Diponegoro Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Harga Diri*. 2006. Universitas Diponegoro
- Satori, Djam'an dan Aan Komariah. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2011.

- Shurur, Miftachush. *Hubungan Antara Keterbukaan Diri (Self Disclosure) dan Intensitas Memanfaatkan Layanan Bimbingan Konseling Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja (Siswa Kelas Xi Smkn 4 Samarinda)*. Vol. 4 No. 3, 2016. *Ejurnal Psikologi*
- Solihin, M. *Tasawuf Tematik: Membedah Tema-tema Penting*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2003.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2016.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2003.
- Theofani, Eukaristianica dan Jati Ariati. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Pengungkapan Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Kesehatan Masyarakat (online)*, Vol. 5, No.2, 2016. *Universitas Diponegoro*
- Tim Penyusun. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Kediri: STAIN Kediri Press, 2011.
- Pentina, Iryna dan Lixuan Zhang. *Effect of social support and personality on emotional disclosure on facebook and real life*, University of Toleda. 2016.
- Prayitno dan Erman Amti. *Dasar- Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- Yusuf, Syamsu dkk. *Landasan Bimbingan & Konseling*. Jakarta : Remaja Rosda Karya, 2008.

Usman, Husaini. *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara, 1998.

Wahdah, Nailun Izzati. *Hubungan Kontrol Diri dan Pengungkapan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Facebook Pada Siswa Smp Sunan Giri Malang* (online), 2016. UIN Maulana Malik Ibrahim