

ABSTRAK

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan. Data dalam penelitian kepustakaan diambil dari berbagai literatur/kepustakaan, dan dikumpulkan dengan teknik simak dan teknik catat. Dengan teknik simak, peneliti menyimak/membaca bahan-bahan tertulis yang sesuai. Dengan teknik catat, peneliti mencatat data yang diperlukan dalam kartu data. Selanjutnya data yang terkumpul dianalisis dengan teknik analisis kritis/penafsiran, atau diolah secara logis, bukan dengan teknik statistik. Artinya, data yang ada dianalisis atau diinterpretasikan secara luas menurut hukum logika. Dalam penelitian ini, peneliti disebut sebagai instrumen penelitian, sebab peneliti tidak menggunakan instrumen (misalnya kuesioner), tetapi peneliti hanya mengamati, menggolongkan, menginterpretasikan, dan menyimpulkan data.

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan: topik-topik pembimbingan kelompok yang sesuai untuk mengembangkan kecerdasan emosional para remaja (peserta didik SLTP dan SM); dan upaya-upaya yang dapat dilakukan oleh guru pembimbing untuk membelajarkan topik-topik kecerdasan emosional melalui layanan bimbingan dan konseling.

Topik-topik pembimbingan kelompok yang sesuai untuk mengembangkan kecerdasan emosional para remaja (peserta didik SLTP dan SM) adalah: pengertian dan tingkat-tingkat kesadaran emosi; pentingnya menyadari emosi; manfaat menyadari emosi; hubungan antara menyadari, menerima, dan mengungkapkan emosi; hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan; perbedaan antara perasaan dan tindakan; keterampilan menyadari perasaan; pentingnya kemampuan mengelola emosi; kecenderungan seseorang dalam menghadapi emosi; langkah-langkah dalam mengelola emosi; pengendalian diri; pendekatan-pendekatan dalam mengelola emosi; mengatasi stres; mengendalikan emosi dengan cara memilih emosi; penetapan tujuan yang jelas dan realistis; ketekunan/keuletan/kegigihan; harapan/optimisme/berpikir positif; bertindak kreatif, dan memiliki inisiatif; kepercayaan diri; pengertian empati; perbedaan antara empati dan simpati; pentingnya empati dalam hubungan antar pribadi; menunjukkan empati; tanggapan empatik dan nonempatik; latihan empati; empati melalui bahasa nonverbal; kepemimpinan, dan kerjasama; perilaku agresif, nonasertif, dan asertif; serta menghindari Pesan-Anda.

Upaya-upaya yang dapat dilakukan oleh guru pembimbing untuk membelajarkan topik-topik kecerdasan emosional melalui layanan bimbingan dan konseling adalah menyelenggarakan layanan: orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, pembelajaran, bimbingan kelompok, dan konseling kelompok, dengan topik-topik kecerdasan emosional tersebut. Layanan bimbingan dan konseling tersebut, selain dilaksanakan dalam jam pelajaran (sesuai jadwal yang ada atau memanfaatkan jam-jam kosong), juga dapat dilaksanakan di luar jam pelajaran dalam kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan akhir pekan, dan kegiatan rekoleksi/retret.