

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 15 September 2023



ITA ROSITA
NIM: 191520190

ABSTRAK

Nama: Ita Rosita, NIM: 191520190, Judul Skripsi: **Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Expressive Writing* dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional pada Remaja**, Program Studi: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2023 M/ 1444 H. Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu dalam mengelola emosi, perasaan, pikiran secara tepat dan efektif untuk membangun hubungan dan kerja sama dengan orang lain untuk mencapai suatu tujuan. Hal tersebut menjadi alasan mengapa kecerdasan emosional sangat penting bagi kehidupan individu. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada remaja. Adapun subjek penelitian yaitu remaja di RT/RW 010/004 Desa Sindanglaya, Kecamatan Cinangka, Serang-Banten. Rumusan masalah yang menjadi fokus penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional pada Remaja?”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* dalam meningkatkan kecerdasan emosi pada remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif eksperimen dengan model *pretest-posttest one grup design* dengan satu perlakuan (*treatment*). Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan *statistic parametric* dengan uji *paired-sample T-test* dengan bantuan SPSS versi 25. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Adanya peningkatan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Dapat dilihat dari perolehan jumlah skor *pretest* yaitu 1.463 skor dan perolehan jumlah skor pada *posttest* meningkat menjadi 1.954 skor. 2) Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000, karena nilai sig. (2-tailed) <alpha 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci: bimbingan kelompok, teknik *expressive writing*, kecerdasan emosional, remaja

ABSTRACT

Name: **Ita Rosita**, NIM: 191520190, Thesis Title: **"The Effect of Group Guidance Services with Expressive Writing Techniques in Increasing Emotional Intelligence in Adolescents"**, Study Program: Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, Banten, 2023 M/ 1444 H.

Emotional intelligence is an individual's ability to manage emotions, feelings, thoughts appropriately and effectively to build relationships and collaborate with other people to achieve a goal. This is the reason why emotional intelligence is very important for an individual's life. Group guidance services using expressive writing techniques are one effort to increase emotional intelligence in teenagers. The research subjects were teenagers in RT/RW 010/004 Sindanglaya Village, Cinangka District, Serang-Banten.

The problem formulation that is the focus of this research is "Is there an effect of group tutoring services using expressive writing techniques in increasing emotional intelligence in teenagers?". This research aims to determine the effect of group guidance services using expressive writing techniques in increasing emotional intelligence in adolescents. The research method used is a quantitative experimental method with a pretest-posttest one group design model with one treatment. Data collection techniques in this research used a questionnaire. The data analysis technique uses parametric statistics with paired-sample T-test with the help of SPSS version 25.

The results of this research show that: 1) There is a significant increase between the pretest and posttest results. It can be seen from the total score obtained in the pretest, namely 1,463 scores and the total score obtained in the posttest increased to 1,954 scores. 2) The results of the paired sample t-test show a sig value. (2-tailed) of 0.000, because the sig value. (2-tailed) $\alpha 0.05$ then it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted.

Keywords: group guidance, expressive writing techniques, emotional intelligence, teenagers



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor	: Nota Dinas	Kepada Yth.
Lamp	: -	Dekan Fakultas Dakwah
Hal	: Ujian Skripsi	UIN SMH Banten
	a.n Ita Rosita	Di-
	NIM. 191520190	Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Ita Rosita NIM: 191520190 dengan judul “**Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Remaja**”, telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Serang, 15 September 2023

Pembimbing I

Dra. Eni Nur'aeni., M.Si.
NIP. 19600808 199103 2 002

Pembimbing II

Imalatul Khairat., M.Pd.
NIP. 19900420 201903 2 018

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA REMAJA

Oleh:

ITA ROSITA
NIM: 191520190

Menyetujui,

Pembimbing 1



Dra. Eni Nur'aeni, M.Si
NIP: 19600808 199103 2 002

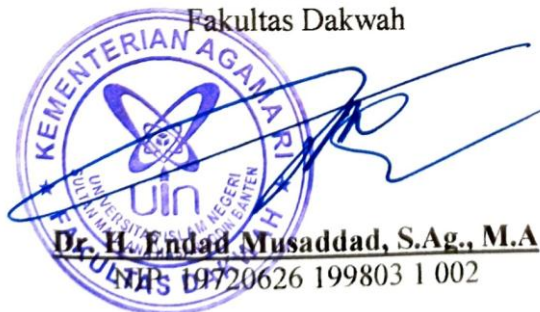
Pembimbing 2



Imalatul Khairat, M. Pd
NIP: 19900420 201903 2 018

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. H. Endang Musaddad, S.Ag., M.A
NIP: 19720626 199803 1 002

Ketua Prodi Studi
Bimbingan Konseling Islam



A.A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A
NIP: 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Ita Rosita**, NIM: **191520190** Judul Skripsi: **Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Remaja,** yang telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 12 Oktober 2023. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 12 Oktober 2023

Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota,



Tb. Nurwahyu, S. Ag., M.A
NIP. 19711026 200003 1 002

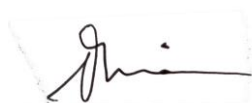
Sekretaris Merangkap Anggota,



Khairil Anam, M.SSi
NIDN. 2023039401

Anggota,

Penguji I



Dr. Yahdinil Firda Nadhiroh, M.Psi
NIP.19771018 200112 2 001

Penguji II



Herlina Pratiwi, M.Pd
NIP. 19911228 201903 2 018

Pembimbing I



Dra. Eni Nur'aeni, M.Si
NIP. 19600808 199103 2 002

Pembimbing II



Imalatul Khairat, M.Pd
NIP. 19900420 201903 2 018

PERSEMBAHAN

Ini adalah persembahan untuk diri sendiri dan keluarga hebat di belakangnya. Terima kasih seluas dunia untuk segala kasih dan sayangnya. Terima kasih seluas dunia untuk semua hal yang telah dipenuhi dan terpenuhi sebagai satu kesatuan keluarga yang sempurna. Meramu kasih sayang dalam proses hidup bersama. Merangkul dengan gagahnya ayah-ibu, kakak-adik dalam naungan do'a yang tidak pernah hilang dari sujud lima waktu. Terima kasih seluas dunia untuk *support* secara moril maupun materil. Ini bagian hidup yang sangat melelahkan namun mampu dilewati sampai akhir. Terima kasih untuk dua nyawa yang memberi kehidupan lewat do'a dan ridhonya, ayah dan ibu. Ini sulit namun menjadi mudah karena do'a dari orang tua. Ini tidak

mungkin namun menjadi mungkin ketika ridho Allah bersama orang tua dan seluruh keluarga.

Untuk kedua kakak yang hebat, Nur'asih dan Yeni Aprilia. aku persembahkan gelar ini untuk kalian. Ini milik kita, hasil keringat dan perjuangan bersama. Terima kasih sudah membantu merawat mimpi yang tidak mungkin menjadi mungkin. Terima kasih sudah meringankan yang sulit menjadi mudah. Sampai besok, lusa dan tahun-tahun penuh bahagia semoga rasa syukur selalu menjadi kenikmatan hidup yang haqiqi. Untuk adik tercinta Esti Al Husna, terima kasih sudah menjadi penyejuk sekaligus penghibur saat lelah.

Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang telah menemani proses, mendukung dan saling mendo'akan. Terutama untuk sahabatku Aida Humaidah dan Titin Agustinah yang telah menemani perjuangan selama kuliah. Untuk seluruh teman-teman BKI E yang telah menjadi bagian cerita semasa kuliah. Terima kasih untuk segala support, motivasi, dan cerita manis yang telah kita ciptakan selama menjalankan MK di kelas. Terima kasih untuk teman-teman KKN 149 yang sudah menjadi rumah dan teman yang solid untuk penulis. Dengan penuh rasa syukur dan bangga saya ucapkan terima kasih juga untuk diri sendiri yang telah kuat menyelesaikan tanggung jawab sebagai mahasiswi.

MOTTO

"Salah satu pengkerdilan terkejam dalam hidup adalah membiarkan pikiran yang cemerlang menjadi budak bagi tubuh yang malas, yang mendahulukan istirahat sebelum lelah."

Buya Hamka

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Ita Rosita, lahir di Serang, 10 April 2001. Saat ini penulis tinggal di Kampung Curugcina, Desa Sindanglaya, Kecamatan Cinangka, Kabupaten Serang, Banten. Penulis merupakan putri ketiga dari pasangan bapak Asmawi dan Ibu Napi'ah. Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah SDN Curugcina, SMPN 1 Cinangka, selanjutnya melanjutkan pendidikan di SMAN 1 Cinangka dan lulus pada tahun 2019. Pada tahun yang sama penulis lulus tes PCMB dan diterima di Program Studi Bimbingan Kinseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Selama menjadi mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten, penulis pernah menjadi anggota Lembaga Dakwah Kampus (LDK), *Community Of Counselor* (COC), dan menjadi anggota DEMA Fakultas Dakwah.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Shalawat dan salam peneliti sanjungkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarganya dan para sahabat-Nya sampai hari akhir.

Pada kesempatan ini, peneliti dapat menyelesaikan penulis skripsi yang berjudul "**Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Expressive Writing* dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Remaja**".

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya penelitian ini dapat membawa manfaat dalam ilmu pengetahuan terkhusus dalam bidang bimbingan konseling islam.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr.H. Wawan Wahyuddin, M. Pd, Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. Endad Musaddad, S.Ag. M. A Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

3. Bapak A.M Fahrurrozi, S. Psi., M.A Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
4. Ibu Dra. Eni Nuraeni, M. Si dan ibu Imalatul Khairat, M.Pd, pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, memberikan bimbingan, kritik dan saran yang membangun motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
6. Kedua orangtua, yang penulis sayangi ayahanda Asmawi dan Ibunda Napi'ah yang senantiasa mengiringi langkah penulis dengan kasih sayang dan do'a.
7. Kedua kakak perempuan hebat Nur'asiah dan Yeni Aprilia, yang telah memberikan dukungan penuh secara moril maupun materil.
8. Kepada teman-teman BKI E, yang sudah menjadi bagian dalam berproses dan mengawali banyak cerita suka dan duka.
9. Teman-teman KKN 149, yang senantiasa menjadi rumah dan penghibur saat lelah.
10. Kepada manusia random yang selalu menemani dan menghibur saya di saat bahagia maupun saat kecewa Aida Humaidah, Titin Agustinah, Sukanah, Neng Arisah Hartian dan Ine Fitriani.
11. Kepada Mia Nur Islamiati manusia baik hati yang selalu siap menampung saya untuk menginap di Kosan selama menyusun skripsi ini.

12. Kepada seluruh sahabat, teman-teman seperjuangan BKI dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas semuanya.

Serang, 15 September 2023

ITA ROSITA
NIM: 191520190

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	v
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xivi
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
G. Definisi Operasional	10
BAB II KAJIAN TEORITIS	13
A. Paparan Teori	13
B. Kerangka Berpikir	33
C. Hubungan antar Variabel	35
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan	35
E. Hipotesis.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Jenis Penelitian.....	39
B. Variabel Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel	41
D. Lokasi dan waktu Penelitian	45
E. Instrumen Penelitian.....	48
F. Prosedur Penelitian	48
G. Teknik Pengumpulan Data.....	52
H. Teknik Analisis Data.....	53

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Hasil Penelitian	56
B. Pembahasan Penelitian.....	67
BAB V PENUTUP	75
A. Simpulan	75
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berpikir	34
Tabel 3.3 Daftar Nama Remaja Kampung Curugcina Tahun 2023	42
Tabel 3.4 Jumlah Populasi Remaja di Kampung Curugcina, Desa Sindanglaya Kecamatan Cinangka, Kabupaten Serang, Banten.....	43
Tabel 3.5 Jumlah sampel remaja di Kampung Curugcina, Desa Sindanglaya, Kecamatan Cinangka, Kabupaten Serang, Banten.....	45
Tabel 3.6 Setting Penelitian.....	45
Tabel 3.7 Jawaban dan Skor Skala <i>Likert</i>	47
Tabel 3.8 Pengembangan Kisi-kisi Instrumen.....	48
Tabel 4.1 Interval Skor Kecerdasan Emosional	56
Tabel 4.2 Hasil <i>Pretest</i>	58
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i>	59
Tabel 4.4 Hasil <i>Posttes</i>	60
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi <i>Posttes</i>	62
Tabel 4.6 Data Pretest dan Posttest Kecerdasan Emosional.....	63
Tabel 4.7 Perbandingan Skor Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> ..	64
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas.....	66
Tabel 4.9 Paired Samples Test	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Hubungan antar variable.....	35
Gambar 3.1 Design Eksperimen	40
Gambar 3.2 Variabel.....	41
Gambar 3.3 Mencari Interval Untuk Rentang Klasifikasi Kategori.....	47
Gambar 4.1 Diagram Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	65