

**EFEKTIVITAS TEKNIK *DEEP BREATHING* DALAM
MENINGKATKAN *EMOTIONAL INTELLIGENCE* SANTRI
KELAS 12 PONTRENMU DAARUL 'ULUM MAJENANG**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

AULIA RAHMAH
NIM. 1917101155

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT**

UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI

PURWOKERTO

2023

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Aulia Rahmah
NIM : 1917101155
Jenjang : S-1
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat
Fakultas : Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Efektivitas Teknik *Deep Breathing* dalam Meningkatkan *Emotional Intelligence* Santri Kelas 12 Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang”** secara keseluruhan merupakan hasil dari penelitian atau karya saya sendiri, kecuali bagian-bagian yang dirujuk dari sumbernya.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang saya peroleh.

Purwokerto, 27 Juni 2023

Yang menyatakan,



Aulia Rahmah
NIM. 1917101155



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinpurwoko.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

**EFEKTIVITAS TEKNIK *DEEP BREATHING* DALAM MENINGKATKAN
EMOTIONAL INTELLIGENCE SANTRI KELAS 12 PONTRENMU DAARUL 'ULUM
MAJENANG**

Yang disusun oleh Aulia Rahmah NIM. 1917101155 Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam** Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah diujikan pada hari **Rabu** tanggal **5 Juli 2023** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos)** dalam **Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

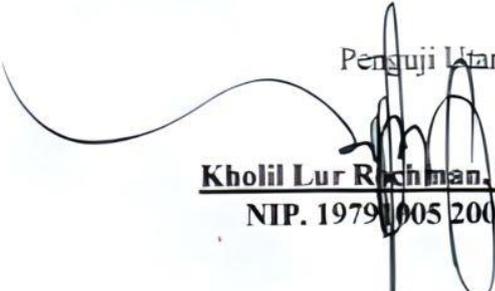
Ketua Sidang Pembimbing


Dr. Alief Budiyono, M.Pd.
NIP. 19790217200912 1 003

Sekretaris Sidang/Penguji II


T. Rahman, M.S.I
NIP. 19870202 201903 1 011

Penguji Utama


Kholil Lur Rachman, S.Ag., M.S.I.
NIP. 19791005 200901 1 013

Mengesahkan,

Purwokerto, ...12...7...2023....

Dekan,


Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.
NIP. 19691219 199803 1 001



NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, pengarahan, telaah dan koreksi terhadap penulisan skripsi dari:

Nama : Aulia Rahmah
NIM : 1917101155
Jenjang : S-1
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat
Fakultas : Dakwah
Judul Skripsi : **Efektivitas Teknik *Deep Breathing* dalam Meningkatkan *Emotional Intelligence* Santri Kelas 12 Pontrenmu Daarul 'Ulum Majenang**

Sudah dapat diajukan kepada Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk dimunaqosyahkan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian, atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Purwokerto, 27 Juni 2023

Dosen Pembimbing,



Dr. Alief Budiyo, M.Pd.

NIP. 19790217 200912 1 003

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan." (Q.S al-Insyirah: 5-6)



**EFEKTIVITAS TEKNIK *DEEP BREATHING* DALAM MENINGKATKAN
EMOTIONAL INTELLIGENCE SANTRI KELAS 12 PONTRENMU
DAARUL ‘ULUM MAJENANG**

**AULIA RAHMAH
NIM. 1917101155**

ABSTRAK

Sama halnya dengan remaja pada umumnya, santri di Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang menghadapi hal yang tak jauh berbeda, yaitu mulai terjadi kematangan fungsi fisik, kognitif, sosial dan emosional. Kurang memadainya fasilitas dan layanan bimbingan konseling di pondok pesantren menjadikan mereka kesulitan untuk mengenali emosi dan diri mereka sendiri. Mengingat urgensi dari *emotional intelligence* seperti yang telah dikemukakan para ahli, peneliti tertarik untuk melakukan eksperimen berupa memberi *treatment* teknik *deep breathing* untuk meningkatkan *emotional intelligence* santri kelas 12.

Guna mendukung penelitiannya tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian *pre-eksperimental design* dengan model *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan di Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini merupakan seluruh santri kelas 12 yang berjumlah 15 orang. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan yaitu observasi, angket atau kuesioner dan dokumentasi.

Hasil olah data dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *deep breathing* dapat meningkatkan *emotional intelligence* santri kelas 12 Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji-T yang menunjukkan nilai $Sig. = 0.000$, yang berarti lebih kecil dari nilai $\alpha = 0.05$. Dari hasil uji-T tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Adapun tingkat keefektifan dari teknik *deep breathing* dalam meningkatkan *emotional intelligence* santri adalah sedang.

Kata Kunci: *Efektifitas, Teknik Deep Breathing, Emotional Intelligence*

**THE EFFECTIVENESS OF DEEP BREATHING TECHNIQUES IN
IMPROVING THE EMOTIONAL INTELLIGENCE OF 12TH GRADE
STUDENTS OF PONTRENMU DAARUL 'ULUM MAJENANG**

AULIA RAHMAH
NIM. 1917101155

ABSTRACT

Similar with adolescents in general, santri in Pontrenmu Daarul 'Ulum Majenang face the same thing, namely the maturity of physical, cognitive, social and emotional functions. The lack of adequate facilities and counseling guidance services at the boarding school makes it difficult for them to recognize their emotions and themselves. Given the urgency of emotional intelligence as expressed by experts, researchers are interested in conducting experiments in the form of giving treatment to deep breathing techniques to improve the emotional intelligence of 12th grade students.

To support his research, the researcher used a pre-experimental design research method with a one group pretest-posttest model without a control group. This research was conducted at Pontrenmu Daarul 'Ulum Majenang. The samples taken in this study were all 12th grade students totaling 15 people. The data collection techniques that researchers use are observation, questionnaires or questionnaires and documentation.

The results of data processing from this study indicate that deep breathing techniques can improve the emotional intelligence of 12th grade students of Pontrenmu Daarul 'Ulum Majenang. This can be seen from the results of the T-test which shows the value of Sig. = 0.000, which is smaller than the value of $\alpha = 0.05$. From the T-test results, it can be concluded that H_a is accepted and H_o is rejected. The level of effectiveness of the deep breathing technique in improving the emotional intelligence of students is medium.

Keywords: *Effectiveness, Deep Breathing Technique, Emotional Intelligence*

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan mengucapkan *alhamdulillah hirabbil alamin*, atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya yang diberikan dari segala arah dan dalam berbagai bentuk, sehingga tugas akhir ini bisa terselesaikan atas izin dan ridha-Nya. Dengan penuh rasa bangga, penelitian ini dipersembahkan kepada:

1. Kedua orang tua dan adik-adik saya tercinta, Eka Fathimah Az-Zahra, Zaskia Nafisha Althafunnisa dan Muhammad Cakra Al-Fatih.
2. Almamater tercinta saya, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, terkhusus Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah.
3. Kepada MTs-MA Muhammadiyah Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang.



KATA PENGANTAR

Maha suci Allah, Tuhan semesta alam. Dia lah dzat yang telah ada sebelum kata ada itu ada dan akan tetap ada sampai kata ada itu sudah tiada. Tiada kata yang paling indah selain puji syukur kita, *biqaulina alhamdulillah wa syukurillah*, rasa syukur yang tak terhingga senantiasa dipanjatkan kepada Allah SWT atas segala karunia dan ‘inayah-Nya. Shalawat serta salam senantiasa kita sanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW, sang pendobrak pintu *jahiliyyah*, pembawa cahaya Islam sekaligus panutan dan inspirasi umat Islam dalam segala sisi kehidupan di setiap zaman.

Dengan mengucapkan syukur yang tiada hentinya, atas izin dan ridha-Nya, *alhamdulillah* skripsi yang berjudul **“Efektivitas Teknik *Deep Breathing* dalam Meningkatkan *Emotional Intelligence* Santri Kelas 12 Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang”** yang merupakan syarat untuk meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam telah selesai disusun. Dengan penuh rasa syukur dan teima kasih, penulis hendak mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. K.H. Moh. Roqib, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah.
3. Nur Azizah, S.Sos.I., M.Si., selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Pengembangan Masyarakat.
4. Lutfi Faishol, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
5. Dr. Alief Budiyo, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing peneliti yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, motivasi dan nasehat kepada peneliti agar dapat menyelesaikan skripsi dengan maksimal dan sebaik mungkin.
6. Dr. Henie Kurniawati, S.Psi., M.A., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan arahan, nasehat dan motivasi kepada penulis.

7. Keluarga besar Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang, khususnya Ustadz Jasmadi S.Pdi., selaku pengasuh Pondok dan Kepala Madrasah MA Muhammadiyah Majenang yang telah memberi kesempatan pada peneliti untuk melakukan penelitian di Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang.
8. Kedua orang tua dan ketiga adik terkasih yang senantiasa memberikan do’a, restu, nasihat dan dorongan dalam setiap langkah yang penulis ambil. Yang selalu menjadi salah satu alasan penulis untuk terus berusaha menjadi pribadi yang lebih baik agar bisa menjadi *uswah* bagi keluarga dan adik-adik tercinta.
9. Abdul Musonif, Annisa Barokah, dan Hasri Akbar Awal Rozaq selaku Kakak sekaligus sahabat yang selalu sabar dalam memberikan nasehat, motivasi, arahan dan bantuan kepada peneliti selama peneliti menjalani perkuliahan dan menyusun tugas akhir.
10. Nabila Zahra Aulia, Aap Aptoriyah dan Aprilyanti Sukma Dewi selaku sahabat jarak jauh yang selalu menjadi penyemangat, motivator dan inspirator bagi peneliti.
11. Fitrah Dhani Prianto, S.H., yang selalu mendampingi, menemani, menyemangati, memberikan nasihat, motivasi dan segala jenis dukungan materi maupun moral kepada peneliti selama perkuliahan hingga penyusunan tugas akhir.
12. Keluarga besar Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Ahmad Dahlan UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, khususnya PK IMM Mas Mansur yang telah memberi ruang pada peneliti untuk berproses dan meningkatkan kualitas diri.
13. Chintia Putri Utami dan Elsafira Eka Rahmawati yang selalu membantu, mendampingi dan menemani peneliti.
14. Zidan Abid Maulana selaku rekan kerja, teman-teman kelompok PPL dan KKN, Komunitas Mitra Remaja dan Tim Teman Sehati yang telah memberikan motivasi dan dukungan kepada peneliti selama masa perkuliahan dan penyusunan tugas akhir.
15. Seluruh responden penelitian yang sudah bersedia menjadi bagian dari penelitian ini.

Peneliti menyadari betul masih banyak banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Kritik dan saran yang membangun sangat diperlukan adanya untuk menjadi acuan dan motivasi peneliti untuk terus memperbaiki dan meningkatkan kualitas diri peneliti di masa yang akan datang.

Purwokerto, 27 Juni 2023

Peneliti



Aulia Rahmah

NIM. 1917101155



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I.....	2
PENDAHULUAN.....	2
A. Latar Belakang Masalah.....	2
B. Definisi Operasional	8
1. Efektivitas.....	8
2. Teknik <i>Deep Breathing</i>	9
3. <i>Emotional Intelligence</i>	10
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian.....	11
1. Manfaat Teoritis	11
2. Manfaat Praktis	11
F. Kajian Pustaka.....	11
G. Sistematika Penulisan.....	17
BAB II	18
LANDASAN TEORI.....	18
A. Kajian Teori	18

1. Kecerdasan atau <i>Intelligence</i>	18
2. Konsep <i>Emotional Intelligence</i>	21
3. Teknik <i>Deep Breathing</i>	31
B. Kerangka Berpikir.....	37
C. Hipotesis Penelitian	39
BAB III.....	39
METODE PENELITIAN	39
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Populasi dan Sampel	40
1. Populasi Penelitian	40
2. Sampel Penelitian	40
D. Variabel Penelitian	40
1. Variabel Bebas atau <i>Independen</i>	40
2. Variabel Terikat atau <i>Dependen</i>	41
E. Teknik Pengumpulan Data	43
1. Angket atau Kuesioner	43
2. Observasi	44
3. Dokumentasi	44
F. Teknik Analisis Data	44
1. Uji Validitas	44
2. Uji Realibilitas	45
3. Analisis Statistik Deskriptif.....	45
4. Uji Normalitas.....	46
5. Uji Hipotetsis.....	46
BAB IV	48
HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Gambarann Umum Subjek Penelitian	48
1. Sejarah Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang	48
2. Profil Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang.....	49
3. Visi, Misi dan Tujuan Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang	49

4. Data Guru dan Karyawan Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang ...	51
5. Data Santri Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang.....	51
6. Data Responden.....	52
B. Proses Pengambilan Data.....	52
1. Pertemuan Pertama	53
2. Pertemuan Kedua.....	53
3. Pertemuan Ketiga.....	53
4. Pertemuan Keempat.....	53
5. Pertemuan Kelima.....	54
C. Hasil Penelitian	54
1. Uji Validitas	54
2. Uji Reliabilitas	56
3. Analisis Statistik Deskriptif.....	57
4. Uji Normalitas.....	58
5. Uji Hipotesis	59
D. Analisis Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	60
1. Indikator Kemampuan Mengenali Emosi.....	63
2. Indikator Kemampuan Mengelola Emosi.....	65
3. Indikator Kemampuan Memotivasi Diri	66
4. Indikator Empati.....	67
5. Indikator Keterampilan Sosial.....	68
BAB V.....	64
PENUTUP.....	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN-LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1: Indikator <i>Emotional Intelligence</i>	41
Tabel 3.2: Skor Skala Likert	44
Tabel 3.3: Kriteria N-Gain	47
Tabel 4.1: Tabel Data Guru	51
Tabel 4.2: Tabel Data Tenaga Kependidikan.....	51
Tabel 4.3: Tabel Data Santri	51
Tabel 4.4: Tabel Data Responden.....	52
Tabel 4.5: Hasil Uji Validitas	54
Tabel 4.6: Hasil Uji Reliabilitas	56
Tabel 4.7: Tabel Analisis Statistik Deskriptif <i>Pretest</i>	57
Tabel 4.8: Tabel Analisis Statistik Deskriptif <i>Posttest</i>	57
Tabel 4. 9: Hasil Uji Normalitas	58
Tabel 4.10: Hasil Uji T-Test	59
Tabel 4.11: Hasil Uji T-Test	59
Tabel 4.12: Hasil Uji N-Gain <i>Emotional Intelligence</i>	60
Tabel 4.13: Hasil Analisis N-Gain Setiap Indikator	61



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1: Teori <i>Emotional Intelligence</i> Goleman	24
Gambar 2.2: Kerangka Berpikir	39



DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1</i>	74
<i>Lampiran 2</i>	80
<i>Lampiran 3</i>	82
<i>Lampiran 4</i>	88
<i>Lampiran 5</i>	90
<i>Lampiran 6</i>	92
<i>Lampiran 7</i>	95
<i>Lampiran 8</i>	96
<i>Lampiran 9</i>	98



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu bentuk upaya yang dilakukan secara sadar dan terencana guna mewujudkan suasana dan proses pembelajaran yang dapat mendorong siswa atau peserta didik untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya sehingga ia memiliki kekuatan spiritual, akhlak mulia, pengendalian diri dan emosi, kecerdasan, serta keterampilan lain yang nantinya akan diperlukan dan berguna untuk dirinya, masyarakat, agama, bangsa dan negara. Sedangkan sekolah, sekolah merupakan sarana yang digunakan untuk mencapai tujuan dari pendidikan itu sendiri. Melalui sekolah ini lah nantinya siswa dapat belajar berbagai hal yang dapat digunakan sebagai alat mengembangkan segala potensi yang ada dalam dirinya di kemudian hari.

Adapun tujuan dari pendidikan nasional di Indonesia sendiri telah tercantum dalam UU RI No. 20 Tahun 2003 BAB II mengenai dasar, fungsi, dan tujuan pendidikan nasional Pasal 3 yang berbunyi:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”¹

Dari undang-undang mengenai pendidikan di atas, dapat kita ketahui bersama bahwa sebenarnya tujuan dari pendidikan bukan hanya membentuk individu yang cerdas intelektualnya, melainkan juga religius, berakhlak mulia, mandiri, kreatif, dan bertanggung jawab.

¹ Pemerintah Republik Indonesia, “Undang-Undang Republik Indonesia tentang Sistem Pendidikan Nasional,” Pub. L. No. 20 (2003).

Berbicara mengenai kecerdasan atau *intelligence*, istilah kecerdasan senantiasa disangkutpautkan dengan kemampuan intelektual yang kemudian dikenal dengan *intellectual intelligence* atau *intelligence quotient* (IQ). Bila kita amati kembali realita dari lembaga-lembaga pendidikan di Indonesia, mulai dari tingkat sekolah dasar bahkan hingga perguruan tinggi, tak sedikit lembaga-lembaga pendidikan yang amat menekankan nilai kognitif atau kecerdasan otak (IQ) saja. Padahal tujuan dari pendidikan di Indonesia bukan hanya sekedar berilmu, tapi juga memiliki integritas, kreatif, inovatif, komitmen, jujur, bijaksana, adil, demokratis, religius dan bertanggung jawab seperti yang tercantum pada UU No. 20 Tahun 2003.

Namun belakangan ini, stigma bahwa kecerdasan manusia hanya bertumpu pada dimensi kognitif atau intelektual sudah tidak berlaku lagi. Telah banyak penelitian yang mengungkapkan bahwa terdapat kecerdasan lain yang tak kalah penting perannya dari pada kecerdasan intelektual. Selain aspek intelektual, dalam ruang lingkup psikologi, manusia memiliki beberapa dimensi kecerdasan lainnya yang secara garis besar terbagi menjadi tiga jenis kecerdasan, yaitu *intelligence quotient* (IQ), *emotional intelligence* atau *emotional quotient* (EQ), dan *spiritual intelligence* atau *spiritual quotient* (SI).²

Dari beberapa jenis kecerdasan yang disebutkan sebelumnya, para ahli sosiobiologi mengatakan bahwa kecerdasan emosional (EI) lebih unggul bila dibandingkan dengan kecerdasan intelektual (IQ), terutama pada saat-saat mendesak atau kritis. Lebih lanjut lagi, para ahli sosiobiologi mengatakan bahwa emosi menuntun manusia untuk menghadapi masa-masa kritis dan tugas-tugas yang terbilang cukup riskan bila hanya mengandalkan kecerdasan intelektual.³ Lebih lanjut lagi, Dr. Damasio, seorang ahli neurologi di *University of Iowa* mengatakan bahwa kemampuan mengelola emosi sangatlah

² Elvi Fitriyaningsih, "Meningkatkan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Melalui Aktualisas Rukun Iman (Analisis Pemikiran Ahmad Taufik Nasution dalam Buku Metode Menjernihkan Hati)", hlm. 16-17 (Universitas Nahdatul Ulama Jepara, 2020).

³ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, trans. oleh T. Hermaya (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2022), 4.

diperlukan untuk menyalurkan kemampuan kognitif atau intelektual dalam mengambil keputusan yang rasional dan tidak gegabah.⁴

Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan para ahli sosiobiologi dan neurologi, dalam penelitiannya, Daniel Goleman mengatakan bahwa pada tahun 1970 hingga tahun 1990 di Amerika terdapat banyak sekali kekerasan atau tindak kriminal yang korban dan pelakunya merupakan anak muda atau remaja di usia sekolah menengah yang diakibatkan oleh lemahnya kecerdasan emosional yang kemudian Goleman menyebutnya sebagai ‘buta emosi’. Menurut Goleman, salah satu penyebab munculnya fenomena ‘buta emosi’ adalah karena para orang tua dan pendidik hanya mencemaskan nilai buruk anak dalam bidang keilmuan yang banyak melibatkan kecerdasan intelektual (IQ) seperti berhitung dan membaca saja, serta mengesampingkan pentingnya kemampuan mengelola emosi.⁵

Menyinggung perihal *emotional intelligence* (EI), Sunarto dan Hartono mengatakan bahwa emosi merupakan gejala perasaan yang disertai dengan munculnya perubahan atau perilaku fisik, misalnya seperti perasaan gembira yang ditunjukkan dengan senyum atau tertawa lebar. Begitupun sebaliknya, ketika seseorang merasa marah, perasaan itu akan ditunjukkan dengan meninggikan suara, teriakan, atau tingkah laku lainnya.⁶ Dalam beberapa penelitian diungkapkan bahwa *emotional intelligence* sangat memengaruhi perilaku atau tindakan seseorang. Individu yang memiliki *emotional intelligence* yang tinggi cenderung lebih dapat mengontrol emosi dan reaksi dari emosi diri mereka sendiri.

Di Indonesia sendiri sebenarnya sudah banyak penelitian mengenai *emotional intelligence* yang dilakukan. Salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Guswani dan Kawuryan. Dalam penelitiannya, Guswani dan Kawuryan mengatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi perilaku agresif seseorang adalah *emotional intelligence* atau kecerdasan emosinya.

⁴ Goleman, *Emotional Intelligence*, 37.

⁵ Goleman, *Emotional Intelligence*, 325-327.

⁶ Aisyah Lubis et al., “Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa SMA di Kota Bengkulu” no. 1 (2017): 43–51.

Dalam penelitiannya Guswani dan Kawuryan menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dan *emotional intelligence* seseorang dengan perilaku agresif seseorang. Semakin matang dan tinggi tingkat *emotional intelligence* seseorang, semakin rendah perilaku agresif seseorang. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kematangan emosi dan *emotional intelligence* seseorang, semakin tinggi perilaku agresifnya.⁷

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Budiono dan Wening mengenai dampak atau pengaruh dari *emotional intelligence*, hasil penelitian menunjukkan bahwa *emotional intelligence* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kualitas pengambilan keputusan seseorang.⁸ Adapun hasil penelitian lainnya mengenai pengaruh *emotional intelligence* yang dilakukan oleh Lestari et.al. menunjukkan bahwa *emotional intelligence* seorang siswa sangat memengaruhi motivasi belajar dan akhlaknya.⁹ Lebih lanjut lagi, Hartono mengatakan bahwa *emotional intelligence* (EI) merupakan sebuah paradigma yang masih terbilang baru dalam dunia pendidikan yang diharapkan dapat banyak memberikan pengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran siswa.¹⁰

Siswa atau pelajar merupakan salah satu dari sekian banyak sub bagian dari remaja. Sebagaimana yang telah diketahui bersama, masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa atau periode ini, mulai terjadi kematangan fungsi fisik, kognitif, sosial dan emosional, baik pada remaja laki-laki maupun perempuan.¹¹ Sejalan dengan pernyataan Wong, Napitupulu mengatakan bahwa masa remaja merupakan

⁷ Aprius Maduwita Guswani dan Fajar Kawuryan, "Perilaku Agresi Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kematangan Emosi," *Jurnal Psikologi: Pitutur* I, no. 2 (2011): 86–92.

⁸ Budiono dan Nur Wening, "Dampak Kecerdasan Emosi Terhadap Kualitas Pengambilan Keputusan Pemimpin Dan Efektivitas Sekolah Di Indonesia," *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* 5, no. 1 (2021): 59–66.

⁹ Fina Aulika Lestari, Hairun Hasanah Sagala, dan Wahyu Nurrohman, "Literature review: Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Akhlak Siswa," *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 3 (2021): 392–99.

¹⁰ M. Alimin, "Urgensi Kecerdasan Emosional Dalam Meningkatkan Hasil Belajar PAI Siswa Kelas XII IPA Di SMA Muhammadiyah Enrekang Kec. Enrekang Kab. Enrekang" (Universitas Muhammadiyah Makassar, 2016), hlm. 6.

¹¹ L.O. Mulia, V. Elita, dan R. Woferst, "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Resiliensi Psikologis Remaja Di Pantia Asuhan," *JOM PSIK* 1, no. 2 (2014): 1–9.

masa *strom* dan *stress*, yaitu masa yang penuh dengan masalah, tekanan dan tuntutan.¹² Sama halnya dengan kelompok remaja lainnya, siswa juga mengalami proses berkembang ke arah kematangan, baik kematangan fisik, sosial, moral, kepribadian, intelektual maupun kematangan secara emosional.

Sama halnya dengan siswa di usia remaja lainnya, santri juga menghadapi hal yang tak jauh berbeda. Yang membedakan antara santri dan siswa usia remaja pada umumnya adalah sistem dan basis pendidikan yang diterapkan pada mereka. Santri sebagai salah satu unsur atau bagian dari pondok pesantren memiliki posisi atau status sebagai orang yang menuntut ilmu dan mendapatkan bimbingan dari para pembimbing atau *asatidz* dan *asatidzah*-nya.¹³ Sistem pendidikan yang menuntut mereka untuk tinggal jauh dari orang tua dan hidup berdampingan dengan orang lain dengan latar belakang yang jauh berbeda, menjadikan santri menghadapi tantangan yang lebih besar jika dibandingkan dengan siswa pada umumnya.

Sebagai salah satu unsur dari pondok pesantren, santri memiliki tantangan-tantangan dalam menyesuaikan diri. Baik menyesuaikan diri dengan sistem pondok pesantren, lingkungan maupun sosial. Jadwal belajar dan kegiatan yang lebih padat dan tertata bila dibandingkan dengan siswa umum juga menjadi salah satu alasan mengapa tantangan santri lebih besar daripada siswa atau remaja seusianya. Terlebih, mengingat bahwa sebagai makhluk sosial, santri juga dituntut untuk dapat berinteraksi dan menjalin hubungan baik dengan sesamanya meski memiliki perbedaan latar belakang budaya, karakter dan kepribadian yang secara tidak langsung menuntut santri untuk memiliki *emotional intelligence* seperti motivasi, toleransi, empati dan regulasi emosi yang tinggi. Tak terkecuali, santri yang berada di Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang.

¹² K.N. Mazaya dan R. Supradewi, “Hubungan Konsep Diri dan Kebermaknaan Hidup Pada Remaja di Panti Asuhan,” *Jurnal Proyeksi* 6, no. 2 (2011): 103–12.

¹³ Elly Ghofinayah dan Erni Agustina Setiowati, “Hubungan antara Kematangan Emosi aan Keterampilan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Santri Pondok Pesantren Daar Al Furqon Kudus,” *Proyeksi* 12, no. 1 (2017), hlm. 2.

Tak jauh berbeda dengan santri pondok pesantren lainnya, santri pondok pesantren dengan babasis modern tahfidz ini juga memiliki tatangan yang lebih besar bila dibandingkan dengan siswa yang tak mengenyam pendidikan pondok pesantren. Melihat urgensi dan besarnya pengaruh *emotional intelligence* bagi kehidupan seseorang, termasuk santri, maka perlu adanya upaya untuk meningkatkan *emotional intelligence*. Namun sayangnya, tidak adanya layanan bimbingan konseling di pesantren, kurangnya tenaga pendidik dan kependidikan, serta guru BK yang tidak berkerja sesuai tupoksinya membuat santri di Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang mengalami kesulitan dalam meningkatkan *emotional intelligence*. Padahal terdapat banyak cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan *emotional intelligence* yang telah diungkapkan para ahli dan peneliti, salah satu diantaranya adalah dengan mengimplementasikan teknik relaksasi.

Teknik relaksasi merupakan suatu teknik yang melibatkan pergerakan anggota tubuh yang bertujuan untuk membuat tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks atau tenang. Umumnya, teknik relaksasi digunakan untuk meningkatkan kemampuan kontrol emosi, mengurangi ketegangan otot, nyeri, *anxiety*, gangguan tidur, stres dan lain sebagainya.¹⁴ Dalam penelitian yang dilakukan oleh Valosek et.al., hasil penelitian mengungkapkan bahwa teknik relaksasi seperti meditasi terbukti efektif untuk meningkatkan *emotional intelligence* dan mengurangi stres yang dirasakan karyawan.¹⁵ Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Jiménez-Picón et.al. hasil penelitian mengatakan bahwa teknik *mindfulness meditation* tidak hanya sekedar teknik inovatif untuk meningkatkan *emotional intelligence*, melainkan juga sebagai alat untuk mengelola faktor-faktor pemicu stres.¹⁶

¹⁴ Afni Dwi Wijayanti, “Pengaruh Relaksasi Progresif (Kepala dan Tangan) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Pembedahan Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) di Rumah Sakit Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga” (Univesitas Muhammadiyah Purwokerto, 2014), hlm. 10, <https://repository.ump.ac.id/3610/>.

¹⁵ Laurent Valosek et al., “Effect of Meditation on Emotional Intelligence and Perceived Stress in the Workplace: A Randomized Controlled Study,” *The Permanente Journal* 22, no. 4 (2018): 1–6, <https://doi.org/10.7812/tpp/17-172>.

¹⁶ Nerea Jiménez-Picón et al., “The relationship between mindfulness and emotional intelligence as a protective factor for healthcare professionals: Systematic review,” *International*

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Zaccaro et.al., hasil penelitian menunjukkan bahwa pengimplementasian teknik relaksasi *slow-breathing* dapat memberikan dan meningkatkan kenyamanan, relaksasi, kesenangan, dan lain sebagainya. Lebih lanjut lagi, dalam penelitiannya Zaccaro et.al. juga mengatakan bahwa teknik relaksasi teknik relaksasi *slow-breathing* dapat menurunkan tingkat kecemasan, stres, depresi, amarah, kebingungan dan lain sebagainya.¹⁷ Seolah mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Zaccaro et.al., hasil penelitian yang dilakukan oleh Hopper et.al. mengatakan bahwa teknik relaksasi *diaphragmatic breathing* atau yang biasa dikenal dengan *deep breathing* memberikan efek positif dalam menurunkan stres fisiologis dan psikologis seseorang.¹⁸

Berdasarkan data dari hasil observasi dan penelitian-penelitian pendukung yang peneliti peroleh, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian eksperimental mengenai efektivitas teknik *deep breathing* sebagai upaya meningkatkan *emotional intelligence* santri Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang. Adapun dalam penelitiannya ini, peneliti menggunakan santri kelas 12 sebagai subjek eksperimennya.

B. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam memahami konteks judul pada skripsi ini, maka penulis menegaskan kembali maksud dari judul yang penulis angkat.

1. Efektivitas

Bila ditinjau dari segi bahasa, istilah ‘efektivitas’ berakar dari bahasa Inggris yaitu ‘*effective*’ yang memiliki arti berhasil, akurat, tepat

Journal of Environmental Research and Public Health 18, no. 10 (2021): 1–14, <https://doi.org/10.3390/ijerph18105491>.

¹⁷ Andrea Zaccaro et al., “How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing,” *Frontiers in Human Neuroscience* 12, no. September (2018): 1–16, <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>.

¹⁸ Susan I. Hopper et al., “Effectiveness of Diaphragmatic Breathing for Reducing Physiological and Psychological Stress in Adults: A Quantitative Systematic Review,” *JBI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports* 17, no. 9 (2019): 1855–76, <https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2017-003848>.

atau manjur.¹⁹ Dalam KBBI, istilah efektivitas diartikan sebagai adanya pengaruh, akibat, atau kesan yang diberikan kepada sesuatu sebagai tanda bahwa suatu tindakan atau usaha yang diberikan membawa dampak manjur, mujarab, atau membawa keberhasilan.²⁰ Menurut Hidayat, efektifitas merupakan suatu ukuran yang dapat mempresentasikan seberapa jauh target yang telah dicapai, baik dari segi kuantitas, kualitas maupun waktu. Dengan kata lain, semakin besar presentase target yang dicapai, maka semakin tinggi pula efektivitasnya.²¹ Sedangkan Mahmudi mendefinisikan efektivitas sebagai hubungan antara *output* dengan tujuan yang dicapai, semakin tinggi kontribusi produksi atau *output* terhadap pencapaian tujuan, maka semakin tinggi pula tingkat keberhasilan suatu organisasi, program atau kegiatan.²² Mudah-mudahan, efektivitas dapat dipahami sebagai ukuran keberhasilan suatu usaha yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan atau diputuskan sebelumnya.

2. Teknik *Deep Breathing*

Teknik pernapasan atau yang biasa dikenal dengan *deep breathing* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat diimplementasikan untuk menstabilkan emosi. Selain itu, teknik ini juga dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan yang sedang dialami oleh klien atau konseli. Dengan bernapas secara dalam, seseorang akan kembali mengendalikan emosinya dan dapat menjadi tenang kembali. Menurut Erford, teknik *deep breathing* merupakan salah satu dari empat jenis teknik relaksasi yang didasarkan pada pendekatan *mindfulness*.²³

¹⁹ S. Wojowasito and Tito Wasito W., *Kamus Lengkap: Inggris-Indonesia, Indonesia-Inggris dengan Ejaan Yang Disempurnakan* (Bandung: Penerbit HASTA, 2006), hlm. 49.

²⁰ KBBI (*Kamus Besar Bahasa Indonesia*) (Jakarta: PT (Persero) Penerbitan dan Percetakan, 2005), hlm. 284.

²¹ Hidayat, *Teori Efektifitas dalam Kinerja Karyawan* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1986).

²² Mahmudi, *Manajemen Kinerja Sektor Publik* (Yogyakarta: UPP AMP YKPN, 2005), hlm. 92.

²³ Bradley T. Erford, *40 Techniques Every Counselor Should Know*, 2 ed., hlm. 73, (London: Pearson Education, 2015).

3. *Emotional Intelligence*

Emotional intelligence atau yang dikenal dengan kecerdasan emosional merupakan seperangkat keterampilan atau kemampuan yang dimiliki seorang individu dan saling berkaitan satu sama lain dalam hal mengenali dan menghargai diri sendiri serta mampu mewujudkan potensi diri yang dimiliki.²⁴ Sedangkan secara harfiah, dalam bahasa Indonesia, istilah kecerdasan berasal dari kata ‘cerdas’ yang memiliki arti pandai, pemikiran yang tajam, dan sempurna perkembangan akal budinya. Dalam kutipan lain, istilah ‘cerdas’ juga dapat diartikan sebagai seseorang yang memiliki perkembangan fisik yang baik, seperti kuat, sehat dan bugar. Adapun istilah ‘emosional’ sendiri berasal dari kata dalam bahasa Inggris yaitu ‘*emotion*’ yang memiliki arti suara yang mengandung emosi atau keibaan hati serta pembelaan yang penuh perasaan dan mengharukan.²⁵

C. Rumusan Masalah

Batasan pada penelitian ini, penulis berfokus pada efektivitas teknik *deep breathing* dalam meningkatkan *emotional intelligence* santri kelas 12 Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang. Adapun rumusan masalah penelitiannya yaitu apakah pemberian teknik *deep breathing* efektif dalam meningkatkan *emotional intelligence* santri kelas 12 di Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang?

D. Tujuan Penelitian

Bila melihat kembali rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pemberian teknik *deep breathing* efektif dalam meningkatkan *emotional intelligence* santri kelas 12 di Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang.

²⁴ Rika Sa’diyah, “Urgensi Kecerdasan Emosional bagi Anak Usia Dini,” *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2013, 1–19.

²⁵ Azma N Mardjun, “Urgensi Pendidikan Islam dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional,” *Jurnal Hunafa* 4, no. 4 (2007): 333–338.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan ditulisnya skripsi ini, diharapkan dapat menambah pengetahuan serta informasi pada keilmuan psikologi dan bimbingan konseling yang nantinya dapat dijadikan sumber rujukan dalam mencari referensi mengenai penelitian tentang teknik *deep breathing* dan *emotional intelligence*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelajar, Siswa atau Santri

Memberikan pengetahuan mengenai pentingnya *emotional intelligence*, cara mengenali emosi, mengontrol emosi, menggunakan emosi serta meningkatkan *emotional intelligence* itu sendiri.

b. Bagi Guru BK

Menjadi bahan evaluasi dan referensi untuk berinovasi dalam memberikan layanan sebagai salah satu bentuk upaya memaksimalkan tupoksinya sebagai guru BK.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini, penulis berharap hasil penelitiannya nanti dapat dijadikan referensi atau pedoman dalam melakukan penelitian selanjutnya.

F. Kajian Pustaka

Penelitian mengenai teknik relaksasi *deep breathing* dan upaya meningkatkan *emotional intelligence* bukanlah hal yang baru. Meski demikian, setiap penelitian yang dilakukan pastilah memiliki ciri khas yang dapat membedakan penelitian satu dengan yang lainnya. Bahkan tak jarang penelitian yang dilakukan menyempurnakan atau melengkapi kekurangan-kekurangan dan memberi pembaruan dari penelitian sebelumnya. Maka dari itu, guna mendukung penelitian yang dilakukan penulis, kajian pustaka dilakukan sebagai upaya penulis untuk menyempurnakan atau melengkapi dan membawa pembaruan yang belum terdapat di penelitian-penelitian terdahulu.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Xiao Ma et al. dengan judul *The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults*. Tujuan dari penelitian yang dilakukan oleh Xiao Ma et al. adalah untuk mengetahui keefektifan teknik *diaphragmatic breathing* dalam mengurangi stres dan perasaan negatif pada orang dewasa yang sehat secara fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *diaphragmatic breathing* atau *deep breathing* dapat menurunkan tingkat stres dan perasaan negatif, serta dapat meningkatkan kemampuan para partisipan untuk memusatkan perhatian atau lebih fokus pada tugas yang diberikan.²⁶ Kesamaan penelitian Xiao Ma dengan penulis adalah sama-sama meneliti efektivitas teknik *deep breathing* dan menggunakan metode eksperimen dalam penelitiannya. Adapun perbedaannya terletak pada subjek dan fokus penelitian. Dimana penelitian Xiao Ma menggunakan orang dewasa yang telah berkerja sebagai subjek dan menitikberatkan efektivitas teknik *deep breathing* untuk meningkatkan kesejahteraan psikis mereka. Sedangkan penulis menggunakan santri usia remaja sebagai subjek penelitian dan menitikberatkan efektivitas teknik *deep breathing* untuk meningkatkan kecerdasan emosional para santri.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Jerath et al. dengan judul *Self-Regulation of Breathing as A Primary Treatment for Anxiety*. Tujuan dari penelitian yang dilakukan oleh Jerath et al. adalah untuk mengetahui efektivitas *regulation of breathing* sebagai pengobatan atau terapi utama untuk mengurangi gejala kecemasan pada penyintas *Generalized Anxiety Disorder (GAD)* atau yang biasa dikenal dengan gangguan kecemasan umum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para partisipan mengalami penurunan gejala kecemasan yang cukup signifikan dan peningkatan kualitas hidup setelah rutin melakukan *regulation of breathing*.²⁷ Kesamaan penelitian yang dilakukan oleh Jerath et al. dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis terletak pada objek

²⁶ Xiao Ma et al., "The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults," *Frontiers in Psychology* 8, no. 874 (2017): 1–12, <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2017.00874>.

²⁷ Ravinder Jerath et al., "Self-Regulation of Breathing as A Primary Treatment for Anxiety," *Applied Psychophysiology and Biofeedback* 40, no. 2 (2015): 107–15, <https://doi.org/10.1007/s10484-015-9279-8>.

penelitiannya, yaitu efektivitas dari teknik pernapasan dalam. Adapun perbedaan yang cukup signifikan terletak pada fokus dan subjek penelitian. Dalam penelitiannya, Jerath et al. berfokus pada efektivitas teknik *regulation of breathing* sebagai pengobatan utama penyintas GAD. Sedangkan penulis berfokus pada efektivitas teknik *deep breathing* dalam meningkatkan EI santri.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Runia Hanifa dan Meilanny Budiarti Santoso dengan judul, *Cognitive Restructuring dan Deep Breathing* untuk pengendalian kecemasan pada penderita fobia sosial. Tujuan dari penelitian yang dilakukan oleh Hanifa dan Santoso adalah untuk mengatasi kecemasan dan pikiran negatif klien terhadap lingkungan sosialnya. Lebih lanjut lagi, teknik *deep breathing* dalam penelitian yang dilakukan oleh Hanifa dan Santoso digunakan untuk melancarkan pernapasan klien ketika mereka mengalami kecemasan agar klien dapat lebih rileks dan berpikir lebih jernih. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hanifa dan Meilanny menunjukkan bahwa *cognitive restructuring* dan *deep breathing* dapat mengurangi kecemasan, pikiran-pikiran negatif, dan interpretasi buruk terhadap diri klien maupun lingkungannya dalam bersosialisasi.²⁸ Kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah sama-sama membahas mengenai pengimplementasian teknik *deep breathing*. Adapun perbedaannya yaitu Hanifa dan Meilanny mengimplementasikan teknik *deep breathing* untuk mengendalikan kecemasan penderita fobia sosial sebagai sarana pendukung dari metode *cognitive restructuring*, sedangkan penulis menggunakan teknik *deep breathing* untuk meningkatkan *emotional intelligence* santri.

Keempat, penelitian dari Wahidatun Nisa dan Abdul Muhid. Dalam penelitiannya yang berjudul, Peran Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok dengan Teknik *Role Playing* dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional: Literature Review, hasil penelitian yang dilakukan oleh Nisa dan Muhid mengatakan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik

²⁸ Runia Hanifa dan Meilanny Budiarti Santoso, "Cognitive Restructuring Dan Deep Breathing Untuk Pengendalian Kecemasan Pada Penderita Fobia Sosial," *Share : Social Work Journal* 6, no. 2 (2016): 230–243.

bermain peran atau *role playing* dinilai cukup efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Hal ini dikarenakan *role play* dapat membantu individu atau siswa memahami dirinya sendiri dengan menghadapi kenyataan hidup, sehingga teknik ini dapat mendorong siswa untuk berpikir kreatif, membantu mengembangkan rasa empati, belajar bertanggung jawab serta memberikan solusi yang logis untuk memecahkan masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.²⁹ Penelitian yang dilakukan Nisa dan Muhid memiliki kesamaan dengan penelitian ini karena sama-sama membahas upaya meningkatkan kecerdasan emosional. Sedangkan perbedaannya terletak pada teknik yang digunakan dalam layanan, dimana dalam penelitiannya, Nisa dan Muhid menggunakan teknik *role playing*, sedangkan penelitian ini menggunakan teknik *deep breathing*.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Brackett, Rivers dan Salovey dengan judul, *Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success*. Tujuan dari penelitian yang dilakukan oleh Brackett et al. adalah untuk mengetahui efektifitas dari *Emotional Intelligence Education Program* (EiE) yang diberikan moder pada siswa sekolah menengah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok siswa yang mengikuti program EiE mengalami peningkatan kecerdasan emosional yang cukup signifikan bila dibanding dengan kelompok kontrol.³⁰ Kesamaan penelitian yang dilakukan oleh Brackett et al. dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu sama-sama meneliti upaya meningkatkan *emotional intelligence* (EI). Perbedaannya terletak pada program atau teknik yang digunakan untuk meningkatkan kecerdasan emosional. Dalam penelitiannya, Brackett et al. menggunakan *Emotional Intelligence Education Program* (EiE) sebagai upaya meningkatkan *emotional intelligence* siswa, sedangkan penulis menggunakan teknik *deep breathing* sebagai upaya meningkatkan kecerdasan emosional

²⁹ Wahidatun Nisa dan Abdul Muhid, "Peran Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional : Literature Review" 3, no. 1 (2022): 1–13.

³⁰ Marc A. Brackett, Susan E. Rivers, dan Peter Salovey, "Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success," *Social and Personality Psychology Compass* 5, no. 1 (2011): 88–103, <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>.

santri. Selain itu, Brackett et al. menggunakan eksperimen acak terkontrol dengan 2 kelompok, sedangkan penulis hanya menggunakan satu kelompok tanpa ada kelompok pembanding.

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Brackett, Rivers, Reyes dan Salovey dengan judul *Enhancing Academic Performance and Social and Emotional Competence with The RULER Feeling Words Curriculum*. Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengetahui efektivitas dari *The RULER (Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing, and Regulation) Feeling Words Curriculum* dalam meningkatkan keterampilan akademik, kompetensi sosial dan kecerdasan emosional siswa. Hasil penelitian Brackett et al. menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program *RULER Feeling Words Curriculum* memiliki peningkatan yang signifikan dalam keterampilan akademik, kompetensi sosial dan kecerdasan emosionalnya bila dibandingkan dengan kelompok siswa yang tidak mengikuti program tersebut.³¹ Kesamaan penelitian yang dilakukan oleh Brackett et al. dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu sama-sama meneliti upaya meningkatkan kecerdasan emosional siswa, Adapun perbedaannya terletak pada teknik atau metode yang digunakan sebagai upaya meningkatkan *emotional intelligence* (EI) siswa. Dalam penelitiannya, Brackett et al. menggunakan *The RULER Feeling Words Curriculum* sebagai upaya meningkatkan kecerdasan emosional (EI) dan akademik siswa. Sedangkan penulis menggunakan teknik *deep breathing* sebagai upaya dalam meningkatkan *emotional intelligence* santri

Ketujuh, penelitian yang dilakukan oleh Sulistio et al. dengan judul, Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Penyesuaian Sosial Remaja di Pondok Pesantren. Sama seperti judul artikel penelitiannya, penelitian yang dilakukan oleh Sulistio et al. ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kecerdasan emosional terhadap kemampuan santri dalam melakukan penyesuaian sosial di pondok pesantren. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

³¹ Marc A Brackett et al., "Enhancing Academic Performance and Social and Emotional Competence with The RULER Feeling Words Curriculum," *Learning and Individual Differences* 22 (2012): 218–24, <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.10.002>.

kecerdasan emosional (EI) santri terbukti secara signifikan dapat memengaruhi kemampuan penyesuaian sosial santri. Semakin tinggi kecerdasan emosional santri, semakin mudah pula santri dalam melakukan penyesuaian sosial, begitupun sebaliknya.³² Secara garis besar, kesamaan penelitian yang dilakukan oleh Sulistio et al. dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah sama-sama membahas mengenai kecerdasan emosional (EI). Sedangkan perbedaannya terletak pada fokus penelitiannya. Dalam penelitiannya, Sulistio et al. hanya sekedar meneliti pengaruh kecerdasan emosional terhadap kemampuan santri dalam melakukan penyesuaian sosial di pondok pesantren. Sedangkan dalam penelitiannya, penulis berfokus pada upaya meningkatkan kecerdasan emosional (EI) santri dengan teknik *deep breathing*.

Kedelapan, penelitian yang dilakukan oleh Khuan dan Lin dengan judul, *Emotional Intelligence as Predictor of Student's Academic Performance*. Tujuan penelitian yang dilakukan oleh Khuan dan Lin tidak lain adalah untuk mengetahui apakah *emotional intelligence* (EI) dapat memprediksi kinerja akademik siswa. Selain itu, penelitian tersebut juga dilakukan guna mengetahui apakah terdapat kolerasi antara *emotional intelligence* (EI) dengan kinerja akademik siswa. Berdasarkan analisis yang telah Khuan dan Lin lakukan dalam penelitiannya, hasil penelitian menunjukkan bahwa *emotional intelligence* (EI) dapat menjadi prediktor yang kuat untuk kinerja akademik siswa. Selain itu, hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan atau kolerasi yang positif antara *emotional intelligence* (EI) dengan kinerja akademik siswa.³³ Secara garis besar, persamaan penelitian yang dilakukan oleh Khuan dan Lin dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah sama-sama membahas mengenai *emotional intelligence* (EI). Adapun perbedaannya terletak pada fokus atau tujuan penelitian. Dimana penelitian yang dilakukan oleh Khuan dan Lin

³² Widyana Sulistio, Endro Puspo Wiroko, dan Anindya Dewi Paramita, "Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Penyesuaian Sosial Remaja di Pondok Pesantren," *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi* 16, no. 1 (2018): 41, <https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/28>.

³³ Wong Sook Khuan dan Poulina Koh Chai Lin, "Emotional Intelligence as Predictor of Students' Academic Performance," *ESTEEM Journal of Social Sciences and Humanities* 5, no. 1 (2021): 56–66, <https://doi.org/10.37674/estjsh.v5i1.2237>.

bertujuan untuk mengetahui apakah *emotional intelligence* dapat menjadi prediktor kinerja akademik siswa, sedangkan penelitian penulis bertujuan untuk mengetahui apakah teknik relaksasi *deep breathing* dapat membantu meningkatkan *emotional intelligence* santri.

Berdasarkan beberapa kajian pustaka yang telah dilakukan oleh penulis, penelitian yang penulis lakukan saat ini merupakan salah satu upaya penulis untuk menyempurnakan dan memberi pembaruan atau inovasi dari penelitian-penelitian terdahulu yang dijadikan referensi oleh penulis. Meski penelitian sebelumnya telah memberi wawasan dan temuan yang terbilang cukup penting dan baru, namun sebenarnya masih banyak hal yang dapat ditingkatkan, diperbaiki dan disempurnakan dari penelitian terdahulu di penelitian saat ini. Secara garis besar, penelitian terdahulu yang dijadikan referensi oleh penulis membahas mengenai urgensi dan upaya meningkatkan kecerdasan emosional, serta pengimplementasian teknik *deep breathing* dalam beberapa kasus seperti kecemasan dan fobia sosial. Sebagai upaya menyempurnakan penelitian terdahulu, dalam penelitiannya ini penulis tidak hanya membahas mengenai efektivitas dari teknik *deep breathing* dalam meningkatkan kecerdasan emosional santri saja, melainkan juga membahas secara tidak langsung mengenai urgensi dari kecerdasan emosional itu sendiri.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah struktur atau kerangka penyusunan skripsi yang memuat garis besar penelitian secara keseluruhan dari bab awal hingga bab akhir yang umumnya terdiri dari lima bab. Adapun sistematika penulisan dalam penelitian ini yaitu:

BAB I Pendahuluan, dalam bab ini penulis memaparkan latar belakang masalah yang diangkat, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian, manfaat hasil kajian atau penelitian yang dilakukan, kajian pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II Kajian Teori, pada bab ini penulis memaparkan landasan teoritis yang berkaitan dengan penelitian, yaitu meliputi: Teknik *Deep Breathing*, dan *Emotional Intelligence* (EI).

BAB III. Metode Penelitian, dalam bab ini penulis memaparkan rancangan metodologi penelitian yang meliputi: jenis dan pendekatan penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, dan metode analisis data.

BAB IV Hasil Penelitian, pada bab ini peneliti akan menyajikan, memaparkan dan menganalisis data yang telah peneliti olah sebelumnya.

BAB V Penutup, pada bab ini penulis akan menguraikan kesimpulan atau rangkuman dari bahasan penelitian dan saran.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Kecerdasan atau *Intelligence*

a. Pengertian Kecerdasan atau *Intelligence*

Sebagai makhluk yang diberi anugerah berupa akal dan kecerdasan yang menjadi pembeda antara manusia dengan makhluk hidup yang lainnya, akal dan kecerdasan manusia merupakan hal yang sangat menarik dan tak pernah habis pembahasannya. Mengenai akal manusia sendiri, Imam al-Ghazali mendefinisikan akal ke dalam empat pengertian. Salah satu diantaranya yaitu pengertian bahwa akal adalah sifat pembeda antara manusia dengan binatang. Hal ini berarti akal adalah sebuah kecerdasan yang dengannya manusia bisa menerima, memahami dan mengamalkan ilmu pengetahuan yang diperolehnya.³⁴

Berbicara mengenai kecerdasan atau *intelligence*, kecerdasan manusia merupakan hal yang sangat kompleks dan multidimensional. Ini dikarenakan kecerdasan yang dimiliki oleh manusia melibatkan banyak aspek. Hal ini didukung dengan banyaknya penelitian yang dilakukan oleh para ahli yang terus menggali dan mengidentifikasi berbagai bentuk kecerdasan yang kemudian hasil penelitian tersebut saling melengkapi dan menyempurnakan hasil penelitian satu sama lain.

Istilah *intelligence* atau yang dikenal dengan kecerdasan berasal dari bahasa Latin '*intelligere*' yang memiliki arti memahami, menyatukan atau menghubungkan satu sama lain. Dalam bahasa Arab, istilah *intelligence* disebut dengan '*al-dzaka*' yang berarti akal, kecerdasan, kepintaran atau kecemerlangan. Dalam bahasa Indonesia sendiri, secara harfiah kecerdasan berasal dari kata 'cerdas' yang

³⁴ Muhammad Isnaini dan Iskandar, "Akal dan Kecerdasan dalam Perspektif al-Qur'an dan Hadits," *MUSHAF JOURNAL : Jurnal Ilmu Al Quran dan Hadis* 1, no. 1 (2021), hlm. 106, <https://doi.org/https://doi.org/10.54443/mushaf.v1i1.13>.

memiliki arti pandai, sempurna perkembangan akal budinya, serta tajam pikirannya. Selain itu, istilah cerdas juga dapat diartikan sebagai pertumbuhan tubuh yang sempurna, seperti sehat dan kuat secara fisik.³⁵

Menurut Howard Gardner, *intelligence* merupakan kapasitas yang dimiliki manusia untuk memecahkan masalah atau menciptakan produk yang bernilai dalam budaya tertentu. Menurut Alfred Binet, *intelligence* merupakan kemampuan individu yang mencakup tiga hal, yaitu kemampuan untuk memandu atau mengarahkan pikiran dan tindakan, kemampuan merubah arah tindakan dan kemampuan untuk melakukan autokritik. Sedangkan menurut Daniel Goleman, *intelligence* merupakan kemampuan atau kapasitas seseorang dalam mengenali, memahami, mengelola dan menggunakan emosi dalam kehidupan sehari-hari.³⁶

Berdasarkan definisi *intelligence* secara bahasa maupun menurut para ahli, maka dapat dipahami bahwa kecerdasan atau *intelligence* manusia tidak hanya sekedar perihal intelektual atau kognitif semata. Hal ini dikarenakan kecerdasan atau *intelligence* manusia merupakan suatu kesatuan yang terdiri dari berbagai kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menghadapi suatu persoalan secara efektif.

b. Macam-Macam Kecerdasan

Banyaknya tokoh atau ahli yang mengkaji, menggali dan mengidentifikasi *intelligence* atau kecerdasan manusia secara lebih dalam berakibat pada beragamnya teori dan macam atau aspek dari *intelligence* itu sendiri. Menurut Gardner dalam teori *multiple intelligence*-nya, manusia memiliki sembilan dimensi kecerdasan, yaitu:

- 1) *Verbal-linguistic intelligence*, yaitu kepekaan terhadap struktur, bunyi, makna dan fungsi kata atau bahasa.

³⁵ Elvi Fitriyaningsih, “Meningkatkan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Melalui Aktualisas Rukun Iman (Analisis Pemikiran Ahmad Taufik Nasution dalam Buku Metode Menjernihkan Hati)” (Universitas Nahdatul Ulama Jepara, 2020), hlm. 11.

³⁶ Fitriyaningsih, “Meningkatkan Kecerdasan Emosional.....”, hlm. 12.

- 2) *Logical-mathematical intelligence*, yaitu kecakapan matematika atau kemampuan penalaran pola-pola logis, termasuk juga numerik, serta mampu mengolah alur logika yang panjang.
- 3) *Musical intelligence*, yaitu kemampuan untuk mengapresiasi atau bahkan menciptakan irama, warna nada dan segala bentuk ekspresi musikal.
- 4) *Visual-spatial intelligence*, yaitu kepekaan dalam mempresepsi dunia visual-spasial secara tepat dan akurat.
- 5) *Bodily-kinestich intelligence*, yaitu kemampuan seseorang dalam mengatur gerak tubuh dan mengelola objek.
- 6) *Interpersonal intelligence*, yaitu kecerdasan dalam menjalin hubungan dan memahami orang lain.
- 7) *Intrapersonal intelligence*, yaitu kecerdasan dalam memahami diri sendiri.
- 8) *Naturalis intelligence*, yaitu kecerdasan atau keahlian dalam membedakan berbagai macam spesies seperti flora dan fauna.
- 9) *Exsistensial intelligence*, yaitu kemampuan berpikir akan sesuatu yang hakiki, yang menyangkut eksistensi dari segala hal seperti kehidupan dan kematian.³⁷

Adapun macam-macam kecerdasan atau *intelligence* dalam ilmu psikologi secara garis besar dibagi menjadi tiga, yaitu:³⁸

- 1) *Intelligence quotient*, yaitu kemampuan seseorang untuk memecahkan masalah secara rasional dan ilmiah atau akademis.
- 2) *Emotional intelligence*, yaitu kemampuan seseorang dalam mengenali, memahami, mengelola dan menggunakan emosi dalam kehidupan sehari-hari.
- 3) *Spiritual intelligence*, yaitu kecerdasan yang bertumpu pada diri manusia yang berhubungan dengan kearifam di luar ego.

³⁷ Tadkiroatun Musfiroh, *Pengembangan Kecerdasan Majemuk*, 2 ed. (Tangerang Selatan: Universitas Terbuka, 2021), hlm. 13-22, <http://repository.ut.ac.id/4713/2/PAUD4404-TM.pdf>.

³⁸ Fitriyaningsih, "Meningkatkan Kecerdasan Emosional.....", hlm. 16-17

2. Konsep *Emotional Intelligence*

a. Pengertian *Emotional Intelligence*

Sebagai makhluk sosial, manusia selalu melibatkan beragam emosi dalam berinteraksi dengan orang lain dan dunia di sekitarnya. Dalam rutinitas harian, emosi memainkan peran penting dalam memengaruhi hubungan personal, membentuk perilaku hingga memengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang. Bersama dengan dua aspek lainnya, yaitu aspek konatif (psikomotorik) dan kognitif (daya berpikir), emosi sebagai aspek afektif memiliki peran besar dalam menentukan sikap yang merupakan salah satu predisposisi perilaku manusia.³⁹

Pada dasarnya, emosi merupakan gambaran perasaan seseorang saat menghadapi berbagai hal. Emosi muncul sebagai respon atau reaksi terhadap stimulus eksternal seperti reaksi pada peristiwa, pikiran, ingatan atau imajinasi seseorang. Bentuk reaksi emosi terhadap stimulus eksternal dapat berupa rasa senang, sedih, jijik, takut, marah, cinta dan lain sebagainya. Emosi merupakan salah satu dari sekian banyak hal yang kompleks, oleh karena itu, tak jarang seseorang tidak dapat memahami emosi dirinya sendiri. Seseorang yang tidak dapat memahami emosi dirinya sendiri akan kesulitan dalam mengatasi atau menggunakan emosinya secara benar dan efektif.

Istilah emosi berasal dari bahasa Latin *movere* yang memiliki arti bergerak atau menggerakkan, dari asal kata tersebut istilah emosi dapat diartikan sebagai dorongan untuk bertindak.⁴⁰ Menurut William Kames, emosi merupakan kecenderungan individu untuk memiliki perasaan yang khas bila berhadapan dengan objek tertentu. Sedangkan

³⁹ A Ansori, "Kepribadian dan Emosi," *Jurnal Literasi Pendidikan Nusantara* 1, no. 1 (2020), hlm. 42, <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/jlpn/article/view/4825>.

⁴⁰ Sukatin Sukatin et al., "Analisis Perkembangan Emosi Anak Usia Dini," *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini* 5, no. 2 (2020), hlm. 83, <https://doi.org/10.14421/jga.2020.52-05>.

menurut Sarwono, emosi merupakan setiap keadaan pada diri inividu yang disertai dengan warna afektif, baik dalam skala besar maupun kecil.⁴¹

Berdasarkan definisi mengenai emosi yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat dipahami bahwa emosi merupakan respon atau dorongan yang dirasakan seseorang sebagai bentuk reaksi terhadap segala hal yang dihadapi atau dialaminya. Selain itu, emosi juga dapat diartikan sebagai pengalaman subjektif seseorang yang memengaruhi segala aspek kehidupan, mulai dari aspek sosial hingga kesehatan. Orang yang tidak mampu memahami emosi dirinya sendiri cenderung akan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain disekitarnya. Bahkan tak jarang, orang yang tidak memahami emosinya mengalami kesulitan dalam menangani stres dan kecemasan yang dialaminya. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memiliki kemampuan dalam mengenali, memahami, mengelola dan menggunakan emosinya. Dengan kata lain, untuk menjalani kehidupan sehari-hari, setiap individu dituntut untuk memiliki kecerdasan emosi atau yang biasa dikenal dengan *emotional intelligence*.

Secara harfiah, istilah kecerdasan emosional berasal dari dua kata, yaitu kecerdasan dan emosional. Istilah kecerdasan emosional atau *emotional intelligence* (EI) sendiri sebenarnya dicetuskan oleh Wayne Payne dalam disertasinya yang membahas tentang emosi. Kemudian istilah ini juga digunakan oleh Peter Salovey dan John D. Mayer, yang mana pada awalnya istilah ini digunakan oleh Salovey dan Mayer sebagai tantangan terhadap keyakinan yang mengatakan bahwa intelegensi atau kecerdasan tidak didasari atau tidak pengaruhi oleh informasi yang berasal dari proses emosi. Dalam hal ini, Salovey dan Mayer berpendapat bahwa kecerdasan emosi merupakan sebuah kemampuan untuk mengerti, memanfaatkan dan menggunakan emosi

⁴¹ Nasruddin Imam, "Emosi dan Aspeknya," *Journal Pendidikan*, 2018, hlm. 2, <https://sumsel.kemenag.go.id/file/dokumen/emosidanimplikasinya.pdf>.

untuk membimbing pikiran dan tindakan, yang kemudian digunakan untuk mengarahkan emosi secara reflektif menuju pada pengembangan emosi dan intelek.⁴²

Lebih lanjut lagi, menurut Patton, kecerdasan emosional atau *emotional intelligence* adalah sebuah kekuatan di balik singgasana kemampuan intelektual yang merupakan fondasi dari pembentukan emosi yang mencakup keterampilan-keterampilan seperti: mengendalikan impuls-impuls dan menunda kepuasan, optimisme dalam menghadapi kemalangan dan ketidakpastian, menyalurkan segala bentuk emosi yang muncul secara efektif, mampu memotivasi dan menjaga kedisiplinan diri dalam usaha mencapai tujuan, mengenali dan mengatasi kelemahan diri, menunjukkan empati kepada orang lain, serta membangun kesadaran dan pemahaman diri.⁴³

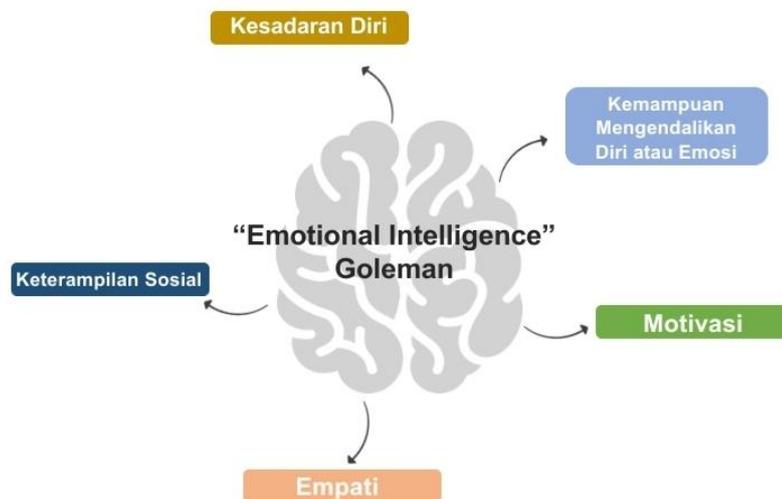
Sedangkan menurut Daniel Goleman, kecerdasan emosional (EI) merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur emosinya secara cerdas (*to intelligently control our emotional lives*); menjaga keselarasan emosi dan cara mengungkapkannya (*to maintaining emotion and expression harmony*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri atau mengelola emosi, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial atau hubungan sosial.⁴⁴

⁴² Sa'diyah, "Urgensi Kecerdasan Emosional bagi Anak Usia Dini.", hlm. 9.

⁴³ Patricia Patton, *EQ: Landasan Untuk Meraih Sukses Pribadi Dan Karir*, trans. Hermes (Jakarta: Mitra Media, 2000).

⁴⁴ Sa'diyah, "Urgensi Kecerdasan Emosional Bagi Anak Usia Dini.", hlm. 10.

Gambar 2.1: Teori *Emotional Intelligence* Goleman



Dari beberapa penjelasan mengenai kecerdasan emosional di atas, maka dapat dipahami bahwa *emotional intelligence* atau kecerdasan emosional merupakan sekumpulan kemampuan individu yang saling berkaitan dalam hal bagaimana seseorang mengenali, memahami, mengelola dan menggunakan emosi secara sehat dan efektif, baik pada dirinya sendiri maupun dalam berinteraksi dengan orang lain. Dengan kata lain, seseorang dengan tingkat *emotional intelligence* yang tinggi cenderung akan lebih mudah dalam memahami emosi atau perasaan orang lain dan menciptakan suasana hati yang penuh dengan optimisme dan kebahagiaan, sehingga ia mampu menciptakan hubungan yang harmonis yang pada akhirnya dapat mengatarkan individu yang bersangkutan pada sebuah perilaku yang baik.

b. Dimensi *Emotional Intelligence*

Dalam bukunya, Daniel Goleman mengatakan bahwa tingkat *emotional intelligence* seseorang dapat diketahui dan diukur berdasarkan tingkat kemampuan seseorang dalam lima aspek atau dimensi *emotional intelligence* manusia itu sendiri. Adapun lima aspek atau dimensi *emotional intelligence* yang dimaksud diantaranya yaitu:

1) Kesadaran diri atau emosi

Kesadaran diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengetahui bagaimana perasaannya saat berada dalam situasi atau keadaan tertentu dan dapat mengambil keputusan dengan pertimbangan yang matang, serta memiliki standar atau tolok ukur yang realistis dengan kemampuan dan kepercayaan diri yang kuat.

2) Kemampuan mengendalikan diri atau emosi

Maksud dari 'mengendalikan' di sini yaitu ketika seseorang atau individu mampu menanganai emosinya dengan baik sehingga berdampak positif dalam segala ruang lingkup kehidupan dan tugasnya. Pengendalian diri yang baik diantaranya seperti dapat mengontrol emosi dan menjaga keburukan pribadi.

3) Motivasi

Motivasi yaitu kemampuan menggunakan hasrat atau dorongan untuk melakukan sesuatu sehingga dapat mendorong seseorang untuk mencapai tujuan serta membantunya dalam mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif untuk bertahan menghadapi tekanan dan kegagalan.

4) Empati

Empati merupakan kemampuan seseorang atau individu untuk merasakan apa yang orang lain serta mampu memahami sudut pandang atau perspektif orang lain.

5) Keterampilan sosial

Yang dimaksud dengan keterampilan sosial yaitu kemampuan seseorang atau individu dalam menangani atau mengendalikan emosi saat berhubungan atau berhadapan dengan orang lain, cermat dalam membaca situasi dan jaringan sosial.⁴⁵

⁴⁵ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2000).

Selain Goleman, Mayer dan Salovey yang merupakan salah satu tokoh pencetus konsep kecerdasan emosional (EI) juga mengungkapkan bahwa mengatakan bahwa kecerdasan emosional terdiri dari empat aspek penting, yaitu:

1) *Perceiving emotions*

Perceiving emotions merupakan kemampuan seorang individu untuk mengidentifikasi atau mengenali emosi yang muncul pada diri sendiri dan orang lain. *Perceiving emotions* meliputi kemampuan untuk mengenali emosi baik dari ekspresi wajah, nada bicara, maupun bahasa tubuh yang muncul sebagai akibat atau hasil dari munculnya emosi itu sendiri.

2) *Facilitating emotions*

Facilitating emotions merupakan kemampuan individu untuk menghasilkan, merasakan, dan menggunakan emosi atau perasaan yang diperlukan dalam proses atau pekerjaan kognitif seperti pengambilan keputusan, penalaran, pemecahan masalah dan lain sebagainya.

3) *Understanding emotions*

Understanding emotions merupakan kemampuan individu dalam memahami kompleksitas emosi dan hubungannya dengan hal lain seperti perasaan, perilaku, dan pemikiran individu. *Understanding emotion* di sini juga termasuk pemahaman individu mengenai perubahan emosi dari waktu ke waktu dan faktor-faktor yang dapat memengaruhi emosi.

4) *Managing emotions*

Managing emotions merupakan kemampuan individu dalam mengontrol atau mengatur emosi yang muncul dari dalam diri, baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Individu yang memiliki kemampuan mengelola atau kontrol emosi yang baik dapat

meningkatkan emosi positif dan membantu orang lain untuk mengatasi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif mereka.⁴⁶

c. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Emotional Intelligence* (EI)

Menurut Goleman, setidaknya terdapat tiga faktor yang dapat memengaruhi *emotional intelligence* seseorang, diantaranya yaitu:

1) Faktor Otak

Menurut Goleman, bagian otak yang berkaitan dengan emosi seperti amigdala dan korteks prefrontal dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mengenali, memahami dan mengatur emosi yang mereka rasakan. Misalnya, amigdala berperan dan berfungsi sebagai gudang ingatan emosional, sedangkan korteks prefrontal berperan dalam mengendalikan impuls dan membuat keputusan yang rasional. Lebih lanjut lagi Goleman mengatakan bahwa otak dapat berubah dan berkembang selama manusia masih hidup. Oleh karena itu, seseorang perlu melatih otak mereka untuk mengenali, memahami, mengelola serta mengekspresikan emosi mereka dengan tepat.⁴⁷

2) Faktor Keluarga

Selain dipengaruhi oleh otak, Goleman mengatakan bahwa keluarga memiliki peran penting dalam proses perkembangan *emotional intelligence* setiap anggota keluarganya, terutama anak. Menurut Goleman, interaksi antar anggota keluarga, terutama interaksi antara orang tua dan anak, seperti memberikan dukungan emosional dan mengajarkan mereka mengenai emosi dapat membentuk pola pikir dan perilaku emosional anak. Dalam hal ini Goleman juga menekankan akan pentingnya keharmonisan atau kualitas hubungan dalam keluarga. Karena seseorang yang tumbuh

⁴⁶ John D. Mayer dan Peter Salovey, "What is Emotional Intelligence?," in *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (New York: Basic Books, 1997), 3–31.

⁴⁷ Goleman, *Emotional Intelligence*, hlm. 22-26.

dalam keluarga yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada masing-masing anggota keluarganya cenderung memiliki *emotional intelligence* yang lebih baik bila dibandingkan dengan seseorang yang tumbuh dalam keluarga yang sering terjadi konflik atau bahkan sampai adanya perilaku kekerasan dalam rumah tangga.

3) Faktor Lingkungan Sosial

Menurut Goleman, budaya dan norma sosial yang ada dalam masyarakat memiliki peran penting dalam proses perkembangan *emotional intelligence* seseorang. Menurutnya, lingkungan dan segala hal yang ada di dalamnya dapat memengaruhi cara seseorang dalam mengenali, memahami, memproses informasi emosional dan mengatur emosi mereka. Lebih lanjut lagi Goleman mengatakan bahwa lingkungan yang positif dapat mempermudah seseorang dalam mengembangkan kecerdasan emosionalnya, dan sebaliknya.⁴⁸

Dalam catatan lain, berdasarkan faktor-faktor yang dapat memengaruhi *emotional intelligence* seseorang menurut Goleman, Casmir menyimpulkan bahwa secara garis besar terdapat dua faktor utama yang dapat memengaruhi *emotional intelligence* seseorang, yaitu:

1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang ada dan timbul dari dalam diri seorang individu. Faktor ini memiliki dua sumber, yaitu segi jasmani dan psikologis. Segi jasmani meliputi faktor fisik dan kesehatan, apabila fisik dan kesehatan seorang individu terganggu, maka kecerdasan emosinya juga dapat terganggu. Adapun untuk segi psikologis mencakup di dalamnya seperti pengalaman, perasaan, motivasi dan kemampuan berpikir individu yang bersangkutan.

⁴⁸ Sri Winarti, "Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Interaksi Sosial pada Siswa-Siswi SMK Kelas X dan XI Cendika Bangsa Kepanjen Malang" (UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2012), hlm. 19-20 http://etheses.uin-malang.ac.id/2205/5/09410023_Bab_2.pdf.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor luar yang memengaruhi individu untuk mengubah sikapnya. Faktor eksternal dapat bersifat individu atau kelompok. Misalnya, pengaruh dari individu kepada individu lainnya atau kelompok kepada individu, atau sebaliknya.⁴⁹

Masih seputar faktor-faktor yang dapat memengaruhi *emotional intelligence* seseorang. Dalam hal ini Agustian mengatakan bahwa setidaknya ada tiga faktor yang dapat memengaruhi kecerdasan emosional seorang individu, yaitu:

1) Faktor Psikologis

Faktor psikologi merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor ini membantu seseorang dalam mengendalikan, mengelola, mengontrol, dan mengkoordinasikan emosinya agar tercipta tindakan yang tepat dan efektif.

2) Faktor Pelatihan Emosi

Pelatihan merupakan suatu pembiasaan yang dilakukan secara berulang. Kebiasaan yang muncul sebagai hasil dari latihan yang rutin dilakukan akan menciptakan pengalaman yang kemudian akan membentuk nilai. Ketika pengulangan telah terjadi, maka reaksi atau respon emosional akan berkembang menjadi sebuah kebiasaan dan pengendalian emosi tidak akan datang atau muncul bila pembiasaan tidak dilakukan.

3) Faktor Pendidikan

Pendidikan merupakan salah satu faktor dan sarana pendukung dalam peningkatan kecerdasan emosi seseorang. Pendidikan merupakan salah satu sumber dan alat untuk melatih dan mengelola emosi. Pendidikan tidak hanya terbatas pada lingkup sekolah atau

⁴⁹ Casmini, *Emotional Parenting* (Yogyakarta: P_idea, 2007).

pendidikan formal saja melainkan dalam lingkup keluarga dan masyarakat luas.⁵⁰

d. Urgensi *Emotional Intelligence*

Secara garis besar, *emotional intelligence* merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali, memahami, mengelola dan menggunakan emosi secara efektif. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *emotional intelligence* memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Seperti studi yang dilakukan oleh Brackett et al. yang mengatakan bahwa *emotional intelligence* sangat memengaruhi prestasi akademik dan keterampilan sosial siswa.⁵¹ Sementara itu, Goleman mengatakan bahwa individu yang memiliki *emotional intelligence* yang baik cenderung memiliki hubungan kerja, kinerja dan kepemimpinan yang lebih baik bila dibandingkan dengan individu yang memiliki *emotional intelligence* yang buruk.⁵²

Sejalan dengan apa yang diutarakan para peneliti terdahulu, dalam bukunya, Ary Ginanjar mengatakan bahwa sebenarnya peran *emotional intelligence* (EI) terhadap kesuksesan individu lebih besar bila dibandingkan dengan IQ atau kecerdasan intelektualnya.⁵³ Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chandra yang mengatakan bahwa mahasiswa dengan *emotional intelligence* (EI) yang tinggi memiliki motivasi belajar yang tinggi pula.⁵⁴

⁴² Syafrianto Tambunan dan Husni Ismail, "Penerapan Layanan Informasi Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak Remaja Di SMP Negeri 6 Panyabungan," *Jurnal Kajian Gender Dan Anak* 06, no. 1 (2022): 29–51.

⁵¹ Brackett, Rivers, dan Salovey, "Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success.," hlm. 88-103.

⁵² Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence* (New York: Batam Books, 1998), hlm. 94-102.

⁵³ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual E.S.Q : Emotional Spiritual Quotient Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam* (Jakarta: Arga Wijaya Persada, 2007), hlm. 209.

⁵⁴ Andy Chandra, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Konseling*, 10 (1), (2017): 1–10, <https://doi.org/10.47647/jsh.v1i2.127>.

Selain itu, Goleman dalam penelitian lainnya mengatakan bahwa *emotional intelligence* dapat membantu individu dalam meningkatkan *mental health*, mengatasi masalah emosional seperti kecemasan, depresi, dan masalah emosional lainnya.⁵⁵ Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Surawy et.al yang mengatakan bahwa seseorang yang memiliki *emotional intelligence* yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang rendah dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan individu yang memiliki *emotional intelligence* yang rendah.⁵⁶ Lebih lanjut lagi, hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspita mengatakan bahwa kemampuan mengelola emosi yang baik dapat membantu anak dalam menajalani kehidupan yang sehat, baik secara fisik maupun psikis atau mental.⁵⁷

3. Teknik *Deep Breathing*

a. Teknik Relaksasi

Dalam bidang psikologi dan pengembangan pribadi, *emotional intelligence* telah menjadi perhatian yang signifikan. Rendahnya *emotional intelligence* atau kemampuan seseorang dalam mengenali dan memahami emosinya dapat memengaruhi hubungannya dengan sesama individu, lingkungan, bahkan kesehatan fisik dan mental seseorang. Mengingat urgensi *emotional intelligence* bagi kehidupan seseorang, para ahli dan peneliti telah melakukan berbagai upaya dalam meningkatkan *emotional intelligence*. Salah satu diantaranya adalah dengan teknik relaksasi.

⁵⁵ Travis Bradberry dan Jean Greaves, *The Emotional Intelligence Quick Book: Everything You Need to Know to Put Your EQ to Work* (New York: Simon & Schuster, 2006), hlm. 34-43.

⁵⁶ Christina Surawy, Jill Roberts, dan Amy Silver, "The Effects of Mindfulness Training on Mood and Measures of Fatigue, Activity, and Quality of Life in Patients with Chronic Fatigue Syndrome on a Hospital Waiting List: A Series of Exploratory Studies," *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33(1), (2005): 103-9, <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1017/S135246580400181X>.

⁵⁷ Shinta Mutiara Puspita, "Kemampuan Mengelola Emosi sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini," *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 5(1), (2019): 85, <https://doi.org/https://doi.org/10.29062/seling.v5i1>.

Dalam konsep *relaxation response*, Benson mengatakan bahwa relaksasi merupakan respon fisiologis seseorang terhadap berbagai teknik dan latihan.⁵⁸ Menurut Andarmoyo, teknik relaksasi adalah suatu tindakan membebaskan fisik atau mental dari ketegangan dan stres.⁵⁹ Sedangkan menurut Potter & Perry, teknik relaksasi merupakan teknik yang dapat membuat tubuh dan pikiran menjadi rileks melalui proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh.⁶⁰ Adapun Yunus mengatakan bahwa teknik relaksasi merupakan proses mengendurkan otot-otot pikiran maupun tubuh yang tegang agar tercapai kondisi yang nyaman.⁶¹

Berdasarkan beberapa pengertian mengenai teknik relaksasi di atas, maka dapat diketahui bahwa teknik relaksasi merupakan serangkaian metode atau teknik yang digunakan untuk mencapai kondisi tubuh dan pikiran yang nyaman. Menurut Miltenberger, teknik relaksasi memiliki empat jenis atau macam, yaitu *progressive muscle relaxation* atau relaksasi otot progresif, *diaphragmatic breathing* atau relaksasi pernapasan, *attention focusing exercises* atau meditasi, dan *behavioral relaxation training* atau relaksasi perilaku.⁶² Sedangkan menurut Erfrod, teknik pernapasan seperti *diaphragmatic breathing* atau *deep breathing* merupakan *techniques based* dari pendekatan meditasi *mindfulness*.⁶³

⁵⁸ Herbert Benson, "The relaxation response: its subjective and objective historical precedents and physiology," *Trends in Neurosciences* 6, no. C (1983), hlm. 283, [https://doi.org/10.1016/0166-2236\(83\)90120-0](https://doi.org/10.1016/0166-2236(83)90120-0).

⁵⁹ Sekar Tunjung Maharani, "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur di RSUD Temanggung", hlm. 26, (Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta, 2020).

⁶⁰ Emma Purwitasari, "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Tusukan Jarum Spinal Anestesi di RSUD Kabupaten Temanggung", hlm. 15, (Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta, 2019).

⁶¹ Syaifi Moh. Akbar, "Pengaruh Blue Color Breathing Therapy terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan FIKES Universitas Muhammadiyah Malang", hlm. 11 (Universitas Muhammadiyah Malang, 2018).

⁶² Akbar, "Pengaruh Blue Color Breathing Therapy.....", hlm. 12.

⁶³ Bradley T. Erford, *40 Techniques Every Counselor Should Know*, 2 ed., hlm. 73, (London: Pearson Education, 2015).

b. Konsep Teknik *Deep Breathing*

Teknik *deep breathing* merupakan salah satu metode relaksasi yang melibatkan pengaturan pernapasan. Dalam budaya Barat, latihan pernapasan seperti *deep breathing* ini merupakan teknik yang relatif baru. Lain halnya dengan dunia Barat, dalam budaya Timur latihan pernapasan *deep breathing* merupakan teknik yang telah lama dan umum digunakan. Hal ini dikarenakan adanya pengaruh dari keyakinan para filsuf Hindu terhadap yoga yang berpusat pada konsep *pranayama*. Kata *prana* yang memiliki arti energi kehidupan atau bisa juga diartikan pernapasan. Dalam konsep ini, seseorang dianggap mampu mengendalikan energi kehidupannya bila ia mampu mengontrol atau mengendalikan napasnya.⁶⁴

Menurut Erford, teknik *deep breathing* memiliki beragam variasi, namun yang dianggap efektif dan sering digunakan oleh para konselor profesional diantaranya yaitu:

1) *Breathing Down*

Teknik *breathing down* merupakan salah satu variasi teknik *deep breathing* yang digunakan ketika seseorang dalam keadaan cemas. Dalam praktiknya, klien akan duduk dalam posisi senyaman mungkin dan meletakkan kedua tangannya di atas perut, tepatnya dibagian pusar, dengan posisi tangan kanan yang berada di atas tangan kiri. Kemudian klien menarik napas dan membayangkan bahwa terdapat kantung udara pada titik di mana tangan bertemu dengan perut dan perlahan kantung tersebut terisi penuh dengan udara seiring dengan ia menarik napas. Selanjutnya, ketika kantung udara tersebut dirasa penuh, klien menahan napasnya beberapa saat sambil mengucapkan “tubuhku merasa tenang” secara berulang ketika ia menghembuskan napas. Dan ulangi sebanyak empat kali hingga klien merasa nyaman dan tenang.

⁶⁴ Erford, *40 Techniques Every Counselor Should Know.*, hlm. 81.

2) *Waiting in Line, Peacefully Breath*

Faelton dan Diamond sebagaimana yang dikutip oleh Erfrod menyarankankan kepada orang yang terjebak dalam kemacetan untuk melakukan teknik *deep breathing* atau situasi serupa untuk membantu menghilangkan rasa keidaksabaran saat menunggu, terjebak kemacetan atau hal serupa lainnya. Dalam praktiknya, klien akan diinstruksikan untuk membayangkan ketenangan yang memenuhi tubuh mereka ketika mereka menarik napas dan membuang kekhawatiran dan emosi negatif lainnya ketika mereka menghembuskan napas.

3) *The Rolling Breath*

Variasi teknik *deep breathing* ini dapat dipraktikkan secara berkelompok. Teknik *rolling breath* ini melibatkan kerjasama antara pasangan atau rekan kelompok untuk melakukannya. Dalam pelaksanaannya, salah satu anggota kelompok diminta untuk berbaring di lantai, kemudian pasangannya meletakkan salah satu tangannya di atas perut dan tangan yang lain di atas dada. Kemudian orang yang terbaring di lantai menarik napas dalam dengan dua langkah, yaitu mengisi perut dan dada, dengan mengamati ritme atau pergerakan tangan pasangan atau anggota kelompok yang memegang perut dan dadanya. Dan begitu seterusnya secara bergantian.

4) *Three Breath Relase*

Variasi *deep breathing* ini setidaknya digunakan paling sedikit sekali dalam sehari. Dalam praktiknya, klien akan diinstruksikan untuk menutup matanya. Kemudian bersamaan dengan dihembuskannya napas, klien melemaskan dan mengendurkan seluruh tubuhnya. Menurut Erford, hendaknya latihan ini dilakukan sebanyak tiga kali.

5) *Imagery Breath*

Dalam variasi ini, klien diminta untuk melakukan *dhiapragmatic* atau *deep breathing* dengan mata tertutup. Saat menarik napas, klien

tersebut diinstruksikan untuk membayangkan udara yang diambil masuk dan mengisi bagian yang sakit. Kemudian saat menghembuskan napas, klien membayangkan rasa sakit keluar dan meninggalkan tubuhnya. Lakukan latihan tersebut secara berulang, setelah sepuluh menit, klien membuka matanya dan meregangkan tubuhnya.⁶⁵

c. Langkah-langkah Melakukan Teknik *Deep Breathing*

Menurut Erfrod, cara melakukan atau mengimplementasikan teknik *deep breathing* sangat bervariasi. Dari banyaknya variasi tersebut, terdapat *basic guideline* yang harus diterapkan saat melakukan teknik *deep breathing*.⁶⁶

- 1) Tarik napas melalui hidung dan hembuskan napas melalui hidung atau melalui bibir yang mengerucut tipis.
- 2) Di antara penarikan-penarikan napas dalam, hendaknya mengambil satu atau dua tarikan napas normal untuk menghindari pusing. Ketika rasa pusing mulai hilang, lakukan penarikan napas dalam dengan lambat secara berurutan.
- 3) Mulailah latihan teknik *deep breathing* dengan berbaring terlentang, kemudian duduk atau berdiri selama latihan setelah mempelajari dan memahami teknik dasar *deep breathing*.
- 4) Saat setelah mempraktikkan *deep breathing*, klien mungkin akan sering menguap agar tubuh dapat membangun keseimbangan dan mulai rileks. Bila hal ini terjadi, maka dapat dikatakan bahwa klien berhasil membawa dirinya dalam keadaan santai atau rileks.
- 5) Hendaknya dilakukan pencatatan pernapasan sebelum dan setelah melakukan latihan *deep breathing* untuk kemudian dibandingkan hasilnya guna mengetahui kemajuan klien selama latihan *deep breathing*.

⁶⁵ Erfrod, *40 Techniques Every Counselor Should Know*, hlm. 82-83.

⁶⁶ Erfrod, *40 Techniques Every Counselor Should Know*, hlm. 81.

Dalam catatan lain, menurut Lunanta, langkah-langkah dalam melakukan teknik *deep breathing* adalah sebagai berikut:

- 1) Mengambil posisi duduk yang nyaman, kaki menempel di lantai atau alas.
- 2) Meletakkan salah satu tangan di dada (bawah leher), dan yang tangan yang lain di atas perut.
- 3) Tarik napas dalam secara perlahan dan lembut melalui hidung dengan keadaan mulut tertutup.
- 4) Saat mengambil napas, dorong perut ke arah tangan, rasakan perut mengembang, kemudian tahan selama beberapa saat.
- 5) Hembuskan napas perlahan melalui hidung atau mulut, rasakan perut mulai melemas dan tangan turun.
- 6) Ulangi sebanyak 5-10 kali atau secukupnya.⁶⁷

Berbicara mengenai tata cara atau langkah-langkah dalam melakukan teknik *deep breathing*, terdapat perbedaan pendapat mengenai cara membuang atau menghembuskan napas saat melakukan latihan relaksasi pernapasan tersebut. Dalam hal ini, Erford mengatakan bahwa dalam melakukan latihan teknik *deep breathing*, klien atau konseli dapat mengembuskan atau membuang napasnya melalui hidung maupun mulut.⁶⁸ Berbeda dengan Erford, dalam modulnya, Lunanta mengatakan bahwa dalam melakukan latihan teknik *deep breathing*, klien atau konseli hendaknya membuang atau menghembuskan napas melalui mulut.⁶⁹

Meski terdapat beberapa pendapat yang mengatakan bahwa ‘menghembuskan napas’ dalam latihan pernapasan *deep breathing* dapat dilakukan melalui hidung maupun mulut, para ahli dalam bidang kesehatan mengatakan bahwa ketika klien atau pasien melakukan

⁶⁷ Lita Patricia Lunanta, *Modul Perkuliahan: Teknik Stabilisasi*, hlm. 9-10, (Jakarta: Universitas Esa Unggul, 2019).

⁶⁸ Erford, *40 Techniques Every Counselor Should Know*, hlm. 81.

⁶⁹ Lunanta, *Modul Perkuliahan: Teknik Stabilisasi*, hlm. 9-10.

latihan pernapasan, hendaknya klien atau pasien membuang atau menghembuskan napas secara perlahan melalui mulut yang sedikit dikerucutkan. Hal ini didukung dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Tunik yang mengatakan bahwa teknik menghembuskan napas melalui mulut saat melakukan latihan relaksasi pernapasan dapat membantu otot intrakosta megelevasikan otot diafragma dan kosta. Dengan menghembuskan atau membuang napas melalui mulut, secara tidak langsung hal ini dapat membantu paru-paru untuk melakukan ekspansi dalam memberikan suplai oksigen dan mengeluarkan karbondioksida yang terjebak dalam paru-paru. Lebih lanjut lagi Tunik mengatakan bahwa peningkatan ventilasi alveoli ketika klien atau pasien membuang napas secara perlahan melalui mulut dapat meningkatkan suplai oksigen dalam darah yang kemudian dialirkan ke seluruh tubuh, sehingga tubuh menjadi lebih rileks atau tenang dan saturasi oksigen klien atau pasien meningkat.⁷⁰

B. Kerangka Berpikir

Dalam penelitian ini, *emotional intelligence* atau EI bukanlah kecerdasan yang hanya didasarkan pada kemampuan kognitif saja, melainkan lebih kepada karakter atau kepribadian masing-masing individu yang bersangkutan. *Emotional intelligence* merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali, mengontrol dan menggunakan emosi mereka dalam kehidupan sehari-hari seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan orang lain, menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, mengatur suasana hati dan berempati.⁷¹ Mengingat kondisi kehidupan dewasa ini semakin kompleks, maka *emotional intelligence* dipandang semakin perlu untuk dipahami, dimiliki, ditingkatkan dan diperhatikan perkembangannya.

⁷⁰ Tunik, "Pengaruh Breathing Relaxation dengan Teknik Balloon Blowing terhadap Saturasi oksigen dan Perubahan Fisiologis Kecemasan Pasien dengan Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) di RSUD dr. Soedomo Trenggalek" (Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2017), <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/10903>.

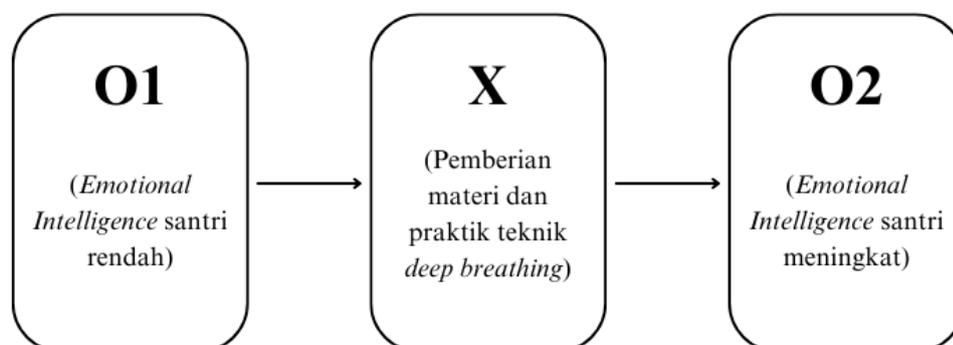
⁷¹ Goleman, *Emotional Intelligence*, 2022, hlm. 43.

Individu dengan *emotional intelligence* yang tinggi akan lebih berupaya menciptakan keseimbangan diri dan lingkungannya, mencari kebahagiaan dalam dirinya sendiri, tahu bagaimana cara mengubah sesuatu yang berkonotasi negatif menjadi positif, dan mampu berkerjasama dengan individu lain yang memiliki latar belakang yang berbeda. Sebaliknya, individu dengan *emotional intelligence* yang rendah akan menunjukkan sikap-sikap seperti menjadi pemurung dan kesepian, agresif, lebih gugup dan mudah cemas, bahkan tak jarang ada yang kurang memperhatikan norma atau tata krama yang ada. Hal ini berarti bahwa tingkat atau kualitas *emotional intelligence* seseorang dapat dilihat dari perilakunya.

Sama halnya dengan manusia pada umumnya, santri sebagai subkultur yang ada dalam masyarakat juga memiliki problem dan tantangan yang sama dalam memahami, mengembangkan dan menggunakan *emotional intelligence*. Berdasarkan hasil observasi dan identifikasi masalah dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti, masih banyak santri kelas 12 Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang yang kurang mampu dalam mengenali, memahami, mengontrol dan menggunakan emosi dengan baik dan maksimal sehingga hal ini menimbulkan ketidakseimbangan dalam diri dan lingkungan sekitarnya. Hal ini menunjukkan bahwa *emotional intelligence* santri kelas 12 Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang masih terbilang rendah.

Sebagai upaya meningkatkan *emotional intelligence* santri, dalam penelitiannya ini penulis memberikan pelatihan teknik stabilisasi emosi *deep breathing* kepada santri kelas 12 Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang. Selain itu, untuk memaksimalkan eksperimennya, selain memberikan materi terkait dan pelatihan teknik *deep breathing* secara bertahap, peneliti juga melakukan pendampingan, pengawasan dan evaluasi yang dibantu oleh *mudhir* dan *asatidz/asatidzah* pesantren untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Gambar 2.2: Kerangka Berpikir



C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis atau yang biasa dikenal dengan hipotesa merupakan jawaban sementara terhadap masalah yang bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenaran atau validitasnya. Hipotesis akan teruji jika semua gejala yang muncul tidak bertentangan dengan hipotesis yang telah dibuat.⁷² Adapun hipotesis pada penelitian ini yaitu:

- Ha : Teknik *deep breathing* efektif dalam meningkatkan *emotional intelligence* santri kelas 12 Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang.
- Ho : Teknik *deep breathing* tidak efektif dalam meningkatkan *emotional intelligence* santri kelas 12 Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang.

⁷² Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik, *Dasar Meodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015) hlm. 59.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pada penelitiannya ini, penulis menggunakan penelitian jenis eksperimen. Menurut Sugiyono, penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan para peneliti untuk mengetahui bagaimana variabel tertentu memengaruhi variabel lainnya dalam kondisi yang terkendali.⁷³ Dalam penelitiannya ini, peneliti menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest*. *One group pretest-posttest design* merupakan desain atau rancangan penelitian yang mencakup hanya satu kelas atau kelompok yang diberikan *pre-test*, *post-test*, dan perlakuan (*treatment*).⁷⁴ Adapun *one group pretest-posttest design* yang dimaksud peneliti adalah *one group pretest-posttest design* tanpa kelompok kontrol atau pembanding.

Adapun untuk pendekatan penelitian, dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan suatu bentuk pendekatan penelitian yang spesifikasinya sistematis, terstruktur, dan terencana dengan jelas sejak awal hingga pembuatan kerangka atau desain penelitiannya. Selain itu, definisi lain penelitian kuantitatif menyebutkan bahwa penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang banyak menuntut penggunaan angka, mulai dari proses pengumpulan data, penafsiran terhadap data yang diperoleh, hingga penampilan dari hasilnya. Begitupun pada tahap kesimpulan penelitian, penelitian yang menggunakan model kuantitatif akan lebih baik jika kesimpulannya disertai dengan gambar, tabel, grafik atau sejenisnya.⁷⁵

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pontrenmu Daarul 'Ulum yang beralamat di Jl. Srikaya RT.018/RW.004, Desa Jenang, Kecamatan Majenang, Kabupaten Cilacap. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari hingga Februari 2023.

⁷³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, hlm. 72.

⁷⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, hlm. 74-75.

⁷⁵ Siyoto dan Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, hlm. 17.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah subjek atau objek penelitian dengan kuantitas atau jumlah dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh seorang peneliti untuk kemudian dipelajari dan menarik kesimpulan.⁷⁶ Populasi dalam penelitian ini yaitu santri kelas 12 Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang yang berjumlah 15 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik populasi, atau mudahnya, sampel adalah sebagian kecil dari populasi yang diambil dengan prosedur atau teknik tertentu sehingga sampel tersebut dapat mewakili populasinya.⁷⁷ Adapun teknik sampling yang peneliti gunakan pada penelitian ini adalah teknik sampling jenuh. Menurut Haryani et.al., teknik sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel dengan mengambil semua anggota populasi karena jumlah populasinya relatif kecil atau kurang dari 30 orang.⁷⁸ Berdasarkan hal tersebut, maka dalam penelitiannya ini peneliti mengambil seluruh jumlah populasi untuk diteliti.

D. Variabel Penelitian

Secara teoritis, variabel merupakan atribut atau objek yang memiliki “variasi” antara satu objek dengan objek yang lainnya. Pada dasarnya, variabel penelitian adalah segala sesuatu yang memiliki variasi tertentu yang kemudian peneliti tetapkan untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.⁷⁹ Berdasarkan penjelasan tersebut, guna mendukung penelitiannya, peneliti menggunakan dua variabel, yaitu:

1. Variabel Bebas atau *Independen*

Varibel bebas atau *independent* biasa dikenal juga dengan sebutan variabel *predictor*, *stimulus* atau *antecedent*. Variabel bebas atau

⁷⁶ Siyoto dan Sodik, *Dasar Meodologi Penelitian*, hlm. 63.

⁷⁷ Siyoto dan Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, hlm. 64

⁷⁸ Hardani et al., *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020), hlm. 369.

⁷⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, hlm. 72.

independent yaitu variabel yang memberikan dampak atau pengaruh pada variabel lain.⁸⁰ Adapun variabel bebas pada penelitian ini yaitu teknik *deep breathing*.

2. Variabel Terikat atau *Dependen*

Variabel terikat atau *dependen* biasa disebut sebagai variabel *output*, konsekuen atau kriteria. Variabel terikat atau *dependen* adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen.⁸¹ Adapun variabel terikat atau *dependen* dalam penelitian ini yaitu *emotional intelligence* santri. Adapun indikator *emotional intelligence* dalam penelitian ini yaitu:

- a. Kemampuan mengenali dan memahami emosi.
- b. Kemampuan mengelola emosi.
- c. Kemampuan memotivasi diri sendiri.
- d. Empati, dan
- e. Keterampilan sosial

Tabel 3.1: Indikator *Emotional Intelligence*

Indikator	Deskripsi	No Item		Jumlah
		Positif	Negatif	
Kemampuan mengenali emosi	1. Merasakan dan mengenali emosi sendiri	1, 2	3, 4, 5	5
	2. Memahami pengaruh emosi terhadap tindakan atau perilaku	6, 7, 8, 9	10, 11	6
	1. Mampu mengungkapkan	12	13, 14	3

⁸⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, hlm. 39.

⁸¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, hlm. 39.

Kemampuan mengelola emosi diri	emosi negatif dengan baik			
	2. Memiliki emosi positif	15, 16	17	3
	3. Mampu mengelola segala jenis emosi dengan baik	18, 19	20, 21	4
Kemampuan memotivasi diri sendiri	1. Memiliki hasrat dan keinginan untuk meraih keberhasilan	22, 23, 24	25, 26	5
	2. Memiliki dorongan untuk belajar	27	28	2
	3. Tertarik pada mata pelajaran tertentu	29	20	2
	4. Rajin mencari informasi seputar pelajaran atau Pendidikan	31, 32	33	3
Empati	1. Dapat menerima sudut pandang orang lain	34	35, 36	3
	2. Dapat memberi bantuan dan atau memotivasi orang lain	37, 38	39, 40	4

	3. Peka terhadap perasaan orang lain	41, 42	43, 44	4
Keterampilan Sosial	1. Memahami pentingnya membangun hubungan dengan orang lain	45, 46	47	3
	2. Mudah bergaul dengan orang lain	48, 49, 50	51	4
	3. Mampu berkerja sama dengan baik	52, 53	54, 55	4
Jumlah				55

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Angket atau Kuesioner

Kuesioner atau angket merupakan salah satu metode pengumpulan data dalam bentuk lembaran yang berisi sejumlah pertanyaan/ Pernyataan tertutup atau terbuka.⁸² Untuk memudahkan responden dalam menjawab sejumlah pertanyaan/ pernyataan yang diajukan oleh penulis, pada penelitiannya ini peneliti menggunakan skala *Likert* sebagai alternatif jawaban angketnya. Skala *Likert* merupakan salah satu jenis instrumen atau alat ukur yang digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, dan pendapat suatu individu atau kelompok mengenai suatu fenomena sosial.⁸³ Adapun alternatif jawaban skala *Likert* yang digunakan oleh peneliti yaitu:

⁸² Siyoto dan Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, hlm. 79.

⁸³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, hlm. 93.

Tabel 3.2: Skor Skala Likert

No.	Skala	Nilai Positif	Nilai Negatif
1.	Sangat Tidak Setuju	1	4
2.	Tidak Setuju	2	3
3.	Setuju	3	2
4.	Sangat Setuju	4	1

2. Observasi

Dalam sebuah penelitian, observasi dapat diartikan sebagai pengamatan secara langsung yang dilakukan oleh penulis terhadap suatu objek dengan melibatkan seluruh indera untuk mendapatkan data yang dibutuhkan.⁸⁴ Dalam penelitiannya ini, peneliti menggunakan instrumen observasi sebagai metode pengumpul data setelah angket yang digunakan untuk melihat perkembangan yang dialami oleh santri baik setelah maupun sebelum diberikan teknik *deep breathing*.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data untuk mencari atau mengumpulkan data berupa transkrip, buku, catatan harian, bukti-bukti sejarah, notulen rapat atau dokumen lain yang dapat digunakan sebagai sumber data penelitian.⁸⁵

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Validitas

Validitas atau daya ketepatan ukur mengacu pada level ketelitian dan kecermatan alat ukur. Validitas bisa juga diartikan sebagai kapasitas uji untuk mengukur apa yang seharusnya diukur dalam penelitian. Validitas adalah derajat ketepatan antara data yang ada pada objek penelitian dengan data yang dilaporkan peneliti. Dengan demikian, data yang valid merupakan

⁸⁴ Siyoto dan Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, hlm. 81.

⁸⁵ Siyoto dan Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, hlm. 83.

data yang antara data faktual yang terjadi pada objek penelitian tidak berbeda dengan data yang dilaporkan oleh peneliti.⁸⁶

Dengan membandingkan (r_{hitung}) dan (r_{tabel}) dengan derajat keabsahan sebesar ($df = N-2$) dan tingkat signifikansi 0,05. Adapun kriteria pengujiannya yaitu:

- a. Jika (r_{hitung}) > (r_{tabel}), maka pernyataan atau indikator dinyatakan valid.
- b. Jika (r_{hitung}) < (r_{tabel}), maka pernyataan atau indikator dinyatakan tidak valid

Dalam penelitian ini, penulis melakukan uji validitas kepada 18 santri kelas 12 Pondok Pesantren Pembangunan Majenang.

2. Uji Realibilitas

Reabilitas berasal dari kata *realy* yang memiliki arti percaya dan reliabel yang berarti dapat dipercaya. Menurut Anwar, reliabilitas berhubungan langsung dengan ketepatan dan konsistensi.⁸⁷ Suatu pernyataan kuesioner dapat dikatakan reliabel bila jawaban responden terhadap pernyataan yang diajukan adalah konsisten. Lebih lanjut lagi Ghozali mengatakan bahwa suatu kuesioner atau angket dapat dinyatakan reliabel jika hasil uji statistik dengan *Cronbach Alpha* (α) memberikan nilai *Cronbach Alpha* (α) > 0,60.⁸⁸

3. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif merupakan metode analisis data statistik dengan cara memberi gambaran atau mendeskripsikan data yang telah diperoleh tanpa bermaksud membuat kesimpulan. Analisis statistik deskriptif dapat digunakan sebagai teknik analisis data jika peneliti hanya ingin mendeskripsikan data tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk populasi di mana sampel diambil. Data penelitian yang dianalisis

⁸⁶ Hardani et al., *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020), hlm. 198.

⁸⁷ Siyoto dan Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, hlm. 91.

⁸⁸ Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 19* (Semarang: UNDIP Press, 2011), hlm.48.

menggunakan analisis statistik deskriptif disajikan dalam bentuk tabel, diagram, grafik, dan sebagainya.⁸⁹

4. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu prosedur pengujian yang digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh peneliti berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau tidak normal. Adapun dasar pengambilan keputusan pengujian ini yaitu jika nilai $\alpha = 0.05 > (Sig.)$, maka H_0 ditolak. Dan jika $\alpha = 0.05 < (Sig.)$, maka H_0 diterima.⁹⁰ Adapun hipotesis statistik yang digunakan dalam uji normalitas yaitu:

H_0 = angket terdistribusi normal

H_a = angket terdistribusi tidak normal

5. Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian merupakan pernyataan spekulatif atau dugaan mengenai hubungan antara dua atau lebih variabel yang digunakan peneliti dalam penelitian kuantitatifnya. Karena hipotesis bersifat dugaan, maka dari itu dalam penelitian diperlukan uji hipotesis. Pengujian hipotesis merupakan proses logis dari penelitian kuantitatif dengan menggunakan alat pengujian statistik yang hasilnya dapat menjadi bahan untuk penelitian selanjutnya.⁹¹

Dalam penelitiannya ini, peneliti menggunakan *Paired Sample T-Test* sebagai metode uji hipotesis penelitian. *Paired sample t-test* merupakan salah satu metode pengujian hipotesis yang digunakan untuk menguji keefektifan dari perlakuan atau *treatment* yang diberikan kepada subjek yang ditandai dengan adanya perbedaan skor atau nilai rata-rata subjek sebelum dan sesudah mendapatkan *treatment*. Uji *t-test* biasanya

⁸⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, hlm. 147.

⁹⁰ Nuryadi et al., *Buku Ajar Dasar-dasar Statistik Penelitian* (Yogyakarta: Sibuku Media, 2017), hlm. 80.

⁹¹ Jim Hoy Yam dan Ruhayat Taufik, "Hipotesis Penelitian Kuantitatif," *PERSPEKTIF : Jurnal Ilmu Administrasi* 3, no. 2 (2021): 96-102.

dilakukan pada penelitian *one group pretest-posttest* yang tidak menggunakan kelompok kontrol atau pembanding.⁹²

Pengujian hipotesis menggunakan model *paired sample t-test* dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tingkat signifikansi 0,05. Kriteria pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak H_0 pada pengujian ini yaitu:

- a. Jika $Sig. (2-tailed) < \alpha = 0.05$, maka H_0 ditolak atau H_a diterima.
- b. Jika $Sig. (2-tailed) > \alpha = 0.05$, maka H_0 diterima atau H_a ditolak.

Untuk mengukur tingkat efektivitas dari pemberian teknik *deep breathing*, peneliti menggunakan analisis N-Gain untuk mengukur tingkat keefektifan pemberian *treatment*. Menurut Hake, *average normalized gain* atau N-Gain adalah skor atau nilai rata-rata yang digunakan untuk mengukur sebuah ukuran kasar mengenai keefektifan *treatment* yang diberikan kepada sampel dengan menggunakan persamaan sebagai berikut.⁹³

$$g = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor Pretest}}$$

Adapun kriteria indeks gain (g) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.3: Kriteria N-Gain

Nilai g	Kriteria
$0.7 < g < 1$	Tinggi
$0.3 \leq g \leq 0.7$	Sedang
$0 < g < 0.3$	Rendah

⁹² Mikha Widiyanto Agus, *Konsep dan Aplikasi dalam Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2013), hlm. 35.

⁹³ Dela Oktaviani, "Penerapan Model Higher Order Thinking Virtual Laboratory (HOTVL) pada Materi Teori Kinetik Gas untuk Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis Siswa", hlm. 49, (Universitas Pendidikan Indonesia, 2023).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambarann Umum Subjek Penelitian

1. Sejarah Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang

Pondok Pesantren Modern Muhammadiyah (Pontrenmu) Daarul ‘Ulum Majenang merupakan pondok pesantren dengan sistem pendidikan *modern integrated*. Yaitu sistem pendidikan yang menyatukan kurikulum KEMENAG dengan kurikulum pondok pesantren Muhammadiyah. Pondok pesantren yang berada di bawah naungan Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah Pimpinan Cabang Muhammadiyah Majenang ini didirikan pada tanggal 16 Shaffar 1406 H yang bertepatan dengan tanggal 5 November 1985 M. Pada tahun 1990, PC Muhammadiyah Majenang mendirikan MTs Muhammadiyah Majenang yang kemudian menjadi bagian dari pondok pesantren itu sendiri.

Tiga tahun kemudian, tepatnya pada tahun 1993, PC Muhammadiyah Majenang mendirikan Madrasah Aliyah Muhammadiyah Majenang. Sama halnya seperti jenjang MTs, MA Muhammadiyah juga menjadi salah satu jenjang pendidikan yang berada di Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang. Namun dalam perjalannya, MA Muhammadiyah Majenang tidak bisa bertahan lama, sehingga pada tahun ajaran 2006/2007 MA Muhammadiyah Majenang tidak lagi memiliki siswa atau santri dan mati suri. Bersamaan dengan itu, terjadi perubahan struktural kepemimpinan PC Muhammadiyah Majenang.

Dengan semangat perubahan yang dibawa oleh kepemimpinan baru PC Muhammadiyah Majenang, Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang yang semula redup menjadi kembali bersinar bahkan lebih bersinar dan berprestasi dari sebelumnya. Meski dalam perjalannya banyak sekali hambatan dan rintangan yang menghadang, dengan semangat perubahan, kebersamaan dan dukungan pihak-pihak terkait, Pontrenmu Daarul ‘Ulum

Majenang akan terus berjalan menjawab tantangan zaman dan melahirkan kader-kader mubaligh yang Amanah serta berpegang teguh pada al-Qur'an dan al-Hadits.

2. Profil Pontrenmu Daarul 'Ulum Majenang

Nama Pondok Pesantren	: Ponpes Modern Muhammadiyah Daarul 'Ulum Majenang
Alamat	: Jl. Srikaya No. 10 Jenang, Majenang
Kabupaten	: Cilacap Kode Pos: 53257
Provinsi	: Jawa Tengah
Nama Penyelenggara Ponpes	: Majelis Dikdasmen PCM Majenang
Nama Direktur Ponpes	: Ali Sya'bana, S.E., M.M.
Tahun Didirikan	: 1985
Tahun Beroperasi	: 1990
Tahun Izin DEPAG	: 2010
Status Tanah	: Milik PCM Majenang
- SKT Atas Nama	: Muhammadiyah
Hak Milik	: No. 3421
Sertifikat NIB	: 11.30.03.04.03481
- Luas Tanah	: 2452 m ²
- Letak Tanah	: Desa Jenang No. 00002
Status Bangunan	: Milik PCM Majenang
- Surat Izin Bangunan	: -
- Luas Bangunan	: 812 m ²

3. Visi, Misi dan Tujuan Pontrenmu Daarul 'Ulum Majenang

a. Visi Pontrenmu Darul 'Ulum Majenang

Terwujudnya insan yang memiliki keseimbangan spiritual, intelektual dan moral menuju generasi *Ulul Albab* yang amanah.

b. Misi Pontrenmu Darul 'Ulum Majenang

- 1) Menyelenggarakan proses pendidikan Islam yang berorientasi pada kualitas berdaya saing tinggi dan berbasis pada sikap spiritual,

intelektual dan moral guna mewujudkan kader umat yang menjadi *rahmatan lil 'alamin*.

- 2) Mengembangkan pola kerja Pondok Pesantren dengan berbasis pada manajemen potensial yang Islami guna menciptakan suasana kehidupan di lingkungan Pondok Pesantren yang tertib, aman dan damai.
- 3) Meningkatkan citra positif lembaga pendidikan Pondok Pesantren yang berwawasan sains dan teknologi informasi serta berbudaya modern yang Islami.

c. Tujuan Pontrenmu Darul 'Ulum Majenang

- 1) Menjawab tuntutan dan perkembangan masyarakat yang mengharapkan putra-putrinya dapat belajar di lembaga pendidikan yang bermutu, terbimbing agamanya bagi perannya pada masa datang, baik secara individual yaitu menjadi hamba Allah yang taat sedangkan secara kolegal mampu menciptakan kemakmuran di muka bumi.
- 2) Menampung anak-anak cerdas dan berbakat untuk dikembangkan secara optimal sehingga tersedia Sumber Daya Manusia yang berkualitas sebagai kader ummat dan bangsa pada masa datang.
- 3) Menjadikan arena pembinaan dan pembentukan kader inti Muhammadiyah yang siap berkompetisi di segala bidang dalam era globalisasi, dengan bekal pengetahuan agama, IPTEK, keterampilan dan bahasa yang memadai.
- 4) Menjadikan rujukan bagi sekolah-sekolah Muhammadiyah khususnya dan Sekolah Swasta Islam (SUSI) pada umumnya.
- 5) Mengembangkan bakat dan potensi individu yang dimilikinya.
- 6) Menjadikan arena pendidikan sebagai indikasi bagi terwujudnya masyarakat Islam yang sebenar- benarnya dengan prestasi amal usaha (*output*) pendidikan yang unggul.
- 7) Menjadikan pusat penelitian dan pengembangan pendidikan Muhammadiyah pada masa yang akan datang.

- 8) Menjadikan tempat beramal (berbakti) dan mengembangkan diri kader-kader persyarikatan di bidang pendidikan dan tidak menutup kemungkinan dapat mengembangkannya di tempat-tempat lain pada pendidikan yang diyakinnya tepat sesuai dengan keadaan.
- 9) Mendorong lahirnya ulama dan cendekiawan Muslim yang paripurna.

4. Data Guru dan Karyawan Pontrenmu Daarul 'Ulum Majenang

a. Data Guru

Tabel 4.1: Tabel Data Guru

Jabatan	Jumlah	Jenjang Pendidikan		
		S1	S2	S3
Guru PNS	3	1	2	-
GBPNS	21	17	4	-
Jumlah	24	18	6	-

b. Data Karyawan

Tabel 4.2: Tabel Data Tenaga Kependidikan

Jabatan	Jumlah	Status		Pendidikan Terakhir			
		PNS	Non PNS	SLA	D2	D3	S1
Tendik	11	-	11	7	-	-	4

5. Data Santri Pontrenmu Daarul 'Ulum Majenang

Tabel 4.3: Tabel Data Santri

Kelas	Jumlah Kelas	Jumlah Santri
VII	3	68
VIII	3	74
IX	2	49
X	1	30
XI	1	25
XII	1	15
Jumlah	11	261

6. Data Responden

Tabel 4.4: Tabel Data Responden

NO	NAMA	KELAS
1	Antonio F	XII MIPA 1
2	Dea Jesika	XII MIPA 1
3	Farid Abdillah	XII MIPA 1
4	Fatonah	XII MIPA 1
5	Galih Utomo	XII MIPA 1
6	Husna Fathimatuz Z	XII MIPA 1
7	Ismatul Santika Nur F	XII MIPA 1
8	Layla Tashfiatuz Z	XII MIPA 1
9	Nur Itsna Sholihah	XII MIPA 1
10	Rahma Alia Nurhidayah	XII MIPA 1
11	Repaldo	XII MIPA 1
12	Sofiyah Nurjannah	XII MIPA 1
13	Taqy Dakhilulloh A.A	XII MIPA 1
14	Titin Tria Mulyana	XII MIPA 1
15	Zahwa Yestia Nur L	XII MIPA 1

B. Proses Pengambilan Data

Dalam penelitiannya ini, uji validitas angket *emotional intelligence* dilakukan pada santri kelas 12 Pondok Pesantren Pembangunan Majenang. Pengambilan data untuk uji validitas dilakukan pada hari Sabtu, 13 Januari 2023. Lebih lanjut lagi, dalam penelitian eksperimental ini *treatment* atau pemberian tindakan teknik *deep breathing* dilakukan setelah melaksanakan *pretest* dan diakhiri dengan mengisi *posttest*. Jumlah total pertemuan yang dilakukan selama proses pengambilan data yaitu lima kali pertemuan dengan durasi masing-masing sesi atau pertemuan 45 menit. Adapun rincian proses pengambilan data dari sampel adalah sebagai berikut.

1. Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Rabu, 18 Januari 2023. Pertemuan ini merupakan pertemuan pembuka. Pada pertemuan ini, peneliti melakukan perkenalan dan menjelaskan maksud serta tujuan kedatangannya, kemudian dilanjut dengan melaksanakan *pretest* untuk mengukur *emotional intelligence* sampel penelitian.

2. Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua dilakukan pada hari Rabu, 25 Januari 2023. Pada pertemuan ini peneliti memberikan materi mengenai *emotional intelligence* dan urgensinya.

3. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Rabu, 1 Februari 2023. Pada pertemuan ini, peneliti memberikan materi tentang indikator-indikator *emotional intelligence* seperti mengenali dan memahami emosi, kemampuan memotivasi diri sendiri, empati, dan keterampilan sosial.

4. Pertemuan Keempat

Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 8 Februari 2023. Pada pertemuan ini, peneliti memberikan materi tentang bagaimana cara meningkatkan *emotional intelligence*, macam-macam teknik relaksasi, pemberian *treatment* teknik *deep breathing* dan penugasan kepada sampel untuk rutin melakukan teknik *deep breathing* selama beberapa waktu kedepan. Adapun langkah-langkah yang dilakukan santri dalam melakukan latihan teknik *deep breathing* adalah sebagai berikut:

- a. Santri diinstruksikan untuk mengambil posisi duduk yang nyaman.
- b. Santri diminta untuk meletakkan salah satu tangan di atas dada, dan satu tangan yang lainnya diletakkan di atas perut.
- c. Santri diinstruksikan untuk menarik atau mengambil napas secara perlahan melalui hidung hingga perut terasa mengembang karena terisi udara, kemudian napas atau udara ditahan selama kurang lebih 4-6 detik.

- d. Santri diminta untuk menghembuskan napas secara perlahan melalui mulut yang dikerucutkan tipis dan rasakan pergerakan perut yang semula mengembang menjadi Kempis atau turun.
- e. Peneliti meminta santri atau sampel penelitian untuk mengulangi latihan *deep breathing* hingga santri benar-benar bisa dan paham bagaimana cara melakukan teknik *deep breathing* dengan baik dan benar.
- f. Santri ditugaskan untuk melakukan latihan teknik *deep breathing* secara mandiri selama dua pekan ke depan untuk kemudian melakukan *posttest*.

5. Pertemuan Kelima

Pertemuan terakhir dilaksanakan pada hari Rabu, 22 Februari 2023. Pertemuan ini merupakan pertemuan penutup. Pada pertemuan ini, peneliti melakukan *posttest* dan berpamitan pada sampel penelitian.

C. Hasil Penelitian

1. Uji Validitas

Tabel 4.5: Hasil Uji Validitas

No Item	Nilai R Hitung	Nilai R Tabel	Keterangan
1	0.610	0.468	Valid
2	0.538	0.468	Valid
3	0.513	0.468	Valid
4	0.469	0.468	Valid
5	0.535	0.468	Valid
6	0.577	0.468	Valid
7	0.672	0.468	Valid
8	0.517	0.468	Valid
9	0.526	0.468	Valid
10	0.482	0.468	Valid
11	0.389	0.468	Tidak Valid
12	0.529	0.468	Valid

No Item	Nilai R Hitung	Nilai R Tabel	Keterangan
13	0.509	0.468	Valid
14	0.629	0.468	Valid
15	0.670	0.468	Valid
16	0.504	0.468	Valid
17	0.612	0.468	Valid
18	0.566	0.468	Valid
19	0.499	0.468	Valid
20	0.602	0.468	Valid
21	0.533	0.468	Valid
22	0.513	0.468	Valid
23	0.231	0.468	Tidak Valid
24	0.500	0.468	Valid
25	-0.251	0.468	Tidak Valid
26	0.518	0.468	Valid
27	0.559	0.468	Valid
28	0.486	0.468	Valid
29	0.676	0.468	Valid
30	0.547	0.468	Valid
31	0.477	0.468	Valid
32	0.498	0.468	Valid
33	0.009	0.468	Tidak Valid
34	0.474	0.468	Valid
35	0.643	0.468	Valid
36	0.517	0.468	Valid
37	0.571	0.468	Valid
38	0.489	0.468	Valid
39	0.244	0.468	Tidak Valid
40	0.531	0.468	Valid
41	0.479	0.468	Valid

No Item	Nilai R Hitung	Nilai R Tabel	Keterangan
42	0.504	0.468	Valid
43	0.480	0.468	Valid
44	0.505	0.468	Valid
45	0.474	0.468	Valid
46	0.662	0.468	Valid
47	0.518	0.468	Valid
48	0.873	0.468	Valid
49	0.770	0.468	Valid
50	0.565	0.468	Valid
51	0.568	0.468	Valid
52	0.656	0.468	Valid
53	0.617	0.468	Valid
54	0.606	0.468	Valid
55	0.620	0.468	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan SPSS 20.0 di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat 50 item pernyataan yang valid dan 5 item pernyataan yang tidak valid. Adapun 5 pernyataan yang tidak valid dikarenakan (r_{hitung}) tidak lebih besar dari pada (r_{tabel}).

2. Uji Reliabilitas

Tabel 4.6: Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.949	55

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan SPSS 20.0 di atas dapat disimpulkan bahwa semua item pernyataan dinyatakan reliabel karena nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,60.

3. Analisis Statistik Deskriptif

Tabel 4.7: Tabel Analisis Statistik Deskriptif *Pretest*

Descriptives				
			Statistic	Std. Error
Pretest Emotional Intelligence	Mean		136.9333	2.65736
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	131.2339	
		Upper Bound	142.6328	
	5% Trimmed Mean		137.0370	
	Median		139.0000	
	Variance		105.924	
	Std. Deviation		10.29193	
	Minimum		115.00	
	Maximum		157.00	
	Range		42.00	
	Interquartile Range		10.00	
	Skewness		-.434	.580
	Kurtosis		1.151	1.121

Dari tabel analisis statistik deskriptif *pretest* pada halaman sebelumnya, dapat diketahui bahwa rata-rata nilai atau skor pretest seluruh sampel adalah 136.9333, dengan nilai atau skor tertinggi 157.00 dan nilai atau skor terendah yaitu 115.00.

Tabel 4.8: Tabel Analisis Statistik Deskriptif *Posttest*

Descriptives				
			Statistic	Std. Error
Posttest Emotional Intelligence	Mean		172.2000	2.10713
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	167.6807	
		Upper Bound	176.7193	
	5% Trimmed Mean		171.9444	
	Median		171.0000	

Variance	66.600	
Std. Deviation	8.16088	
Minimum	160.00	
Maximum	189.00	
Range	29.00	
Interquartile Range	13.00	
Skewness	.563	.580
Kurtosis	-.050	1.121

Dari tabel analisis statistik dekriptif *posttest* di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata nilai atau skor *posttest* seluruh sampel adalah 172.2000, dengan nilai atau skor tertinggi 189.00 dan nilai atau skor terendahnya yaitu 160.00.

4. Uji Normalitas

Tabel 4. 9: Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest						
Emotional Intelligence	.197	15	.121	.937	15	.348
Posttest						
Emotional Intelligence	.146	15	.200*	.964	15	.755
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dipaparkan pada tabel 4.8, dapat diketahui bahwa nilai $Sig. > \alpha = 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data berdistribusi normal. Karena sampel yang peneliti gunakan dalam penelitian ini kurang dari 50, maka dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji normalitas menggunakan uji *Shaapiro-Wilk* dengan tingkat kepercayaan 95%. Hal ini didasarkan pada pendapat Dahlan yang

mengatakan apabila jumlah sampel penelitian > 50 , maka uji normalitas menggunakan uji *Kosmogorov-Smirnov*. Namun apabila jumlah sampel penelitian < 50 , maka uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk*.⁹⁴

5. Uji Hipotesis

a) Uji T-Test

Tabel 4.10: Hasil Uji T-Test

Paired Samples Test						
		Paired Differences				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pair 1	Pretest Emotional Intelligence - Posttest Emotional Intelligence	-35.26667	8.99577	2.32270	-40.24836	-30.28498

Tabel 4.11: Hasil Uji T-Test

Paired Samples Test				
		T	Df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest Emotional Intelligence - Posttest Emotional Intelligence	-15.183	14	.000

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji *t* (*paired sample t test*) yang tertera pada tabel 4.10 dan 4.11 maka dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *test* sebelum diberi perlakuan teknik *deep breathing* dan setelah diberi perlakuan teknik *deep breathing*. Adapun hasil uji *t* yang tertera pada tabel 4.10 menunjukkan nilai *Sig.* = 0.000 yang berarti lebih kecil dari nilai $\alpha =$

⁹⁴ M. Soyipudin Dahlan, *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, 3 ed. (Penerbit Salemba Medika, 2010), hlm. 48.

0.05. Jika melihat kembali kriteria pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak H_0 pada pengujian ini yaitu jika *Sig. (2-tailed)* $< \alpha = 0.05$, maka H_0 ditolak atau H_a diterima. Dan jika *Sig. (2-tailed)* $> \alpha = 0.05$, maka H_0 diterima atau H_a ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

b) Uji Rata-Rata Gain yang Dinormalisasikan (N-Gain)

Tabel 4.12: Hasil Uji N-Gain *Emotional Intelligence*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest Emotional Intelligence</i>	15	115.00	157.00	136.9333	10.29193
<i>Posttest Emotional Intelligence</i>	15	160.00	189.00	172.2000	8.16088
<i>N-Gain Score</i>	15	.34	.81	.5599	.11534
Valid N (listwise)	15				

Berdasarkan hasil uji rata-rata gain yang dinormalisasikan, dapat diketahui bahwa *n-gain score* dari pemberian teknik *deep breathing* terhadap *emotional intelligence* adalah 0.5599 atau 0.56. Bila merujuk pada indeks kriteria nilai (*g*) pada tabel 3.3, maka dapat diketahui bahwa tingkat keefektifan teknik *deep breathing* dalam meningkatkan *emotional intelligence* santri adalah sedang.

D. Analisis Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan data-data yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, tepatnya pada tabel 4.10 hingga 4.11, maka dapat diketahui bahwa pengimplementasian teknik *deep breathing* memberikan pengaruh dan efektif dalam meningkatkan *emotional intelligence* sampel penelitian. Adapun detail pengaruh dan efektivitas teknik *deep breathing* terhadap setiap indikator *emotional intelligence* adalah sebagai berikut.

Tabel 4.13: Hasil Analisis N-Gain Setiap Indikator

Descriptives					
	Indikator		Statistic	Std. Error	
N-Gain Score	Kemampuan Mengenal Emosi	Mean		.0498	.00378
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	.0417	
			Upper Bound	.0580	
		5% Trimmed Mean		.0497	
		Median		.0523	
		Variance		.000	
		Std. Deviation		.01465	
		Minimum		.02	
		Maximum		.08	
		Range		.06	
		Interquartile Range		.02	
		Skewness		-.195	.580
		Kurtosis		.466	1.121
		Kemampuan Mengelola Emosi	Mean		.0485
	95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	.0390	
			Upper Bound	.0579	
	5% Trimmed Mean		.0479		
	Median		.0462		
	Variance		.000		
	Std. Deviation		.01708		
	Minimum		.02		
	Maximum		.08		
	Range		.06		
	Interquartile Range		.02		
	Skewness		.742	.580	
	Kurtosis		.152	1.121	
	Kemampuan Memotivasi Diri Sendiri		Mean		.0266
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	.0180	
			Upper Bound		

Descriptives					
			Upper Bound	.0352	
		5% Trimmed Mean		.0271	
		Median		.0287	
		Variance		.000	
		Std. Deviation		.01554	
		Minimum		-.01	
		Maximum		.05	
		Range		.06	
		Interquartile Range		.03	
		Skewness		-.592	.580
		Kurtosis		-.270	1.121
	Empati	Mean		.0403	.00277
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	.0343	
			Upper Bound	.0462	
		5% Trimmed Mean		.0399	
		Median		.0351	
		Variance		.000	
		Std. Deviation		.01074	
		Minimum		.03	
		Maximum		.06	
Range		.03			
Interquartile Range		.02			
Skewness		.642	.580		
Kurtosis		-1.235	1.121		

Keterampilan Sosial	Mean	.0386	.00366	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	.0307	
		Upper Bound	.0464	
	5% Trimmed Mean	.0386		
	Median	.0357		
	Variance	.000		
	Std. Deviation	.01418		
	Minimum	.01		
	Maximum	.07		
	Range	.05		
	Interquartile Range	.02		
	Skewness	.177	.580	
	Kurtosis	-.033	1.121	

Berdasarkan hasil analisis deskriptif di atas, maka dapat diketahui bahwa teknik *deep breathing* terbukti dapat meningkatkan skor setiap indikator *emotional intelligence*. Hal ini dapat dilihat dari masing-masing nilai rerata atau *mean* setiap indikator. Meski demikian, bila merujuk pada kriteria pengambilan nilai rerata gain yang dinormalisasikan (N-Gain), hanya terdapat empat indikator yang menunjukkan bahwa teknik *deep breathing* cukup efektif dalam meningkatkan skor setiap indikator *emotional intelligence*. Adapun penjelasan lebih lanjut mengenai pengaruh teknik *deep breathing* terhadap setiap indikator *emotional intelligence* adalah sebagai berikut:

1. Indikator Kemampuan Mengenal Emosi

Menurut Goleman, kemampuan mengenali emosi atau kesadaran diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali dan menyadari emosi dan diri sendiri. Indikator ini tersusun dari indikator-indikator lainnya seperti, mengenali dan memahami berbagai macam emosi yang muncul, kekuatan dan kelemahan diri, keyakinan yang dimiliki, dan lain sebagainya. Kemampuan ini juga melibatkan kemampuan untuk mengidentifikasi dan

mamberi label pada emosi yang muncul, serta memahami faktor-faktor yang memicu keluarnya emosi tersebut. Lebih lanjut lagi, kemampuan untuk mengenali emosi dan kesadaran diri pada seseorang sebenarnya membantu seseorang dalam memahami bagaimana perilaku, tindakan, sikap dan keputusan yang akan diambil, yang mana segala bentuk perilaku dan keputusan yang diambil akan sangat memengaruhi diri dan kehidupan individu yang bersangkutan.⁹⁵

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *deep breathing* dalam meningkatkan kemampuan mengenali emosi atau kesadaran diri. Berdasarkan hasil olah data pada tabel 4.13, maka dapat diketahui bahwa teknik *deep breathing* efektif dalam meningkatkan kemampuan mengenali emosi atau kesadaran diri. Hal ini dapat dilihat dari jumlah rata-rata nilai N-Gain pada indikator tersebut, yang mana rerata nilai N-Gain menunjukkan angka 0.498. Bila merujuk pada tabel kriteria N-Gain pada tabel 3.3, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keefektifan teknik *deep breathing* dalam meningkatkan kemampuan mengenali emosi atau kesadaran diri adalah sedang.

Efektifnya teknik *deep breathing* dalam meningkatkan kemampuan mengenali emosi atau kesadaran diri dikarenakan teknik *deep breathing* identik dengan teknik relaksasi yang digunakan untuk mengontrol atau mengelola emosi seperti emosi-emosi yang membawa pengaruh negatif. Dalam praktiknya, teknik *deep breathing* dapat memberikan efek rileks dan tenang, sehingga individu dapat berpikir lebih jernih dan tidak gegabah. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Xiao Ma yang mengatakan bahwa teknik *deep breathing* dapat memberikan pengaruh positif terhadap emosi, meningkatkan fokus atau perhatian, serta mengurangi pengaruh-pengaruh negatif yang berasal dari luar diri individu yang dapat memengaruhi kestabilan emosi, tingkat stres, dan kesehatan fisik

⁹⁵ Stephani Hamdan Raihana, "Kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an," *SCHEMA: Journal of Psychology Research* 3, no. 1 (2017), hlm. 38, <https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.1807>.

maupun mental. meningkatkan fokus atau perhatian.⁹⁶ Selain itu, dalam penelitiannya, Zaccaro juga mengatakan bahwa teknik *deep breathing* dapat meningkatkan kemampuan mengenali dan mengelola emosi.⁹⁷

2. Indikator Kemampuan Mengelola Emosi

Kemampuan mengelola emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengontrol dan mengelola emosinya. Kemampuan ini memiliki keterkaitan yang erat dengan kemampuan mengenali emosi atau kesadaran diri. Emosi akan lebih mudah dikontrol dan dikelola bila individu yang bersangkutan mengenali dan memahami betul emosi yang muncul dan dirasakan olehnya. Kemampuan ini juga meliputi kemampuan menahan diri untuk bereaksi secara impulsif terhadap emosi negatif dan kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara tepat dan sehat.

Dalam penelitian ini, pemberian teknik *deep breathing* dalam rangka meningkatkan *emotional intelligence* memberikan pengaruh terhadap indikator kemampuan mengelola emosi diri. Berdasarkan hasil olah data yang telah dipaparkan pada tabel 4.11 dapat diketahui bahwa teknik *deep breathing* efektif dalam meningkatkan indikator kemampuan mengelola emosi diri. Hal ini dapat dilihat dari jumlah rerata nilai N-Gain pada indikator tersebut yang menunjukkan angka 0.485. Bila merujuk pada tabel kriteria nilai rata-rata N-Gain pada tabel 3.3, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keefektifan dari pemberian teknik *deep breathing* pada indikator kemampuan mengelola emosi santri adalah sedang.

Sama halnya dengan kemampuan mengenali emosi atau kesadaran diri, efektifnya penggunaan teknik *deep breathing* terhadap meningkatnya kemampuan mengelola emosi dikarenakan teknik *deep breathing* identik dengan teknik relaksasi yang kerap digunakan untuk mengelola atau mengontrol emosi. Berkurangnya ketegangan otot yang dihasilkan dari pengimplementasian teknik *deep breathing* memberikan efek tenang dan

⁹⁶ Ma et al., "The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults."

⁹⁷ Zaccaro et al., "How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing."

nyaman. Ketika seseorang berada dalam posisi yang rileks, tenang dan nyaman, maka ia akan lebih bisa menahan diri untuk bereaksi secara impulsif terhadap emosi negatif yang muncul untuk kemudian diekspresikan secara sehat dan tepat. Hal ini sejalan dengan apa yang pendapat Erford yang mengatakan bahwa teknik *deep breathing* dapat mengontrol emosi atau perasaan negatif seperti marah, cemas, dan lain sebagainya.⁹⁸ Tak berbeda jauh dengan pendapat yang dikemukakan Erford, dalam penelitiannya Pomalango et al. mengatakan bahwa teknik relaksasi pernapasan dapat mengontrol dan mengurangi kecemasan anggota keluarga dari pasien yang mengidap penyakit jantung koroner.⁹⁹

3. Indikator Kemampuan Memotivasi Diri

Menurut Goleman, kemampuan memotivasi diri merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan hasrat atau dorongan untuk mengarahkan diri guna mencapai tujuan yang diinginkan. Kemampuan ini juga meliputi kemampuan untuk bertindak secara sehat dan efektif dalam menghadapi tekanan dan kegagalan.¹⁰⁰ Meski kemampuan memotivasi diri termasuk salah satu indikator *emotional intelligence*, indikator ini sedikit berbeda dengan indikator-indikator lainnya. Hal ini dikarenakan teknik relaksasi seperti *deep breathing* tidak banyak memberikan pengaruh terhadap indikator ini. Berdasarkan hasil olah data mengenai tingkat keefektifan masing-masing indikator yang dipaparkan ada tabel 4.11, dapat diketahui jumlah rerata nilai N-Gain indikator kemampuan memotivasi diri adalah 2.66. Bila merujuk pada tabel kriteria nilai N-Gain pada tabel 3.3, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat efektivitas teknik *deep breathing* pada indikator ini adalah rendah.

Dalam telaah pustaka atau kajian penelitian terdahulu yang telah peneliti lakukan untuk menjadi rujukan dalam penelitian ini, peneliti belum

⁹⁸ Erford, *40 Techniques Every Counselor Should Know*, hlm 84.

⁹⁹ Zulkifli B. Pomalango, Titin Andri Wihastuti, dan Yulian Wiji Utami, "Decreasing Family Anxiety Level of Acute Coroner Syndrome with Slow Deep Breathing Relaxation," *Research Journal of Life ...* 7, no. 1 (2020): 1–8.

¹⁰⁰ Goleman, *Emotional Intelligence*, 2022.

menemukan penelitian serupa yang membahas mengenai efektivitas teknik relaksasi dalam meningkatkan motivasi diri. Sebagian besar penelitian yang membahas mengenai kemampuan memotivasi diri yang peneliti temukan mengatakan bahwa motivasi seseorang bisa muncul dan meningkat saat diberikan dorongan atau motivasi oleh sesamanya, salah satunya dengan cara memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling. Hal ini berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sukarsini et al. yang mengatakan bahwa model konseling kelompok dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.¹⁰¹ Tak jauh berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan Sukarsini et al., dalam penelitiannya, Pordelan dan Husseinian mengatakan bahwa konseling karir dapat meningkatkan *self-efficacy* seperti memotivasi diri sendiri.¹⁰² Hal inilah yang menyebabkan skor N-Gain atau keefektifan dari teknik *deep breathing* pada indikator motivasi menjadi skor terendah.

4. Indikator Empati

Empati merupakan kemampuan seseorang atau individu untuk ikut merasakan apa yang orang lain rasakan dan memahami sudut pandang atau perspektif orang lain. Dalam kehidupan, empati merupakan salah satu hal yang sangat penting. Dengan adanya empati, manusia dengan mudah mengenali, memahami dan merespon emosi orang lain dengan lebih baik, memperkuat hubungan sosial serta membantu sesamanya untuk mengelola emosinya. Empati memiliki keterikatan yang cukup erat dengan regulasi emosi. Maka dari itu, seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung akan memiliki rasa empati yang tinggi.¹⁰³

Berdasarkan hasil olah data mengenai efektivitas teknik *deep breathing* dalam meningkatkan indikator empati yang telah dipaparkan pada

¹⁰¹ Made Sukarsini, Kadek Suranata, dan I Komang Ribek Teja Budiarta, "Implementing group counseling action research to improve students learning motivation," *Konselor* 7, no. 4 (2018): 151–59, <https://doi.org/10.24036/0201874102528-0-00>.

¹⁰² Nooshin Pordelan dan Simin Hosseinian, "Online career counseling success: the role of hardiness and psychological capital," *International Journal for Educational and Vocational Guidance* 21, no. 3 (2021): 531–49, <https://doi.org/10.1007/s10775-020-09452-1>.

¹⁰³ Jamil Zaki, "Integrating empathy and interpersonal emotion regulation," *Annual Review of Psychology* 71 (2020): 517–40, <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050830>.

tabel 4.11, dapat diketahui bahwa nilai rerata N-Gain pada indikator empati sebesar 0.403. Bila merujuk pada kriteria rerata skor N-Gain pada tabel 3.3, maka dapat disimpulkan bahwa teknik *deep breathing* dapat meningkatkan empati santri dengan tingkat keefektifan sedang.

Seperti yang telah dikatakan sebelumnya, berdasarkan hasil analisis peneliti, teknik *deep breathing* berpengaruh dan efektif dalam meningkatkan indikator empati karena empati erat kaitannya dengan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan atau kapasitas seseorang untuk mengontrol, mengelola, dan mengekspresikan emosi yang timbul secara tepat dan sehat. Berdasarkan definisi singkat tersebut, maka dapat diketahui bahwa regulasi emosi tersusun dari indikator mengenali dan memahami emosi serta mengelola emosi diri. Semakin baik dan tinggi tingkat regulasi emosinya, semakin tinggi pula empatinya.

5. Indikator Keterampilan Sosial

Menurut Goleman, keterampilan sosial merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya saat menghadapi atau berhubungan dengan orang lain. Selain itu, termasuk juga kedalamnya kecermatan seseorang dalam membaca situasi dan jaringan sosial.¹⁰⁴ Mengenai keterampilan sosial, realita menunjukkan bahwa manusia sebagai makhluk sosial erat kaitannya dengan emosi. Dalam berinteraksi dengan sesamanya, manusia memerlukan keterampilan dalam mengenali, memahami, dan menggunakan emosi secara tepat. Oleh karena manusia tidak bisa terlepas dari faktor emosi dalam membangun hubungan sosial, secara tidak langsung, manusia juga dituntut untuk dapat memahami emosi orang-orang di sekitarnya. Adanya perbedaan kemampuan dalam mengenali, memahami dan mengelola emosi pada setiap individu, tidak menutup kemungkinan banyak individu yang kesulitan dalam berinteraksi atau membangun hubungan dengan individu lainnya.

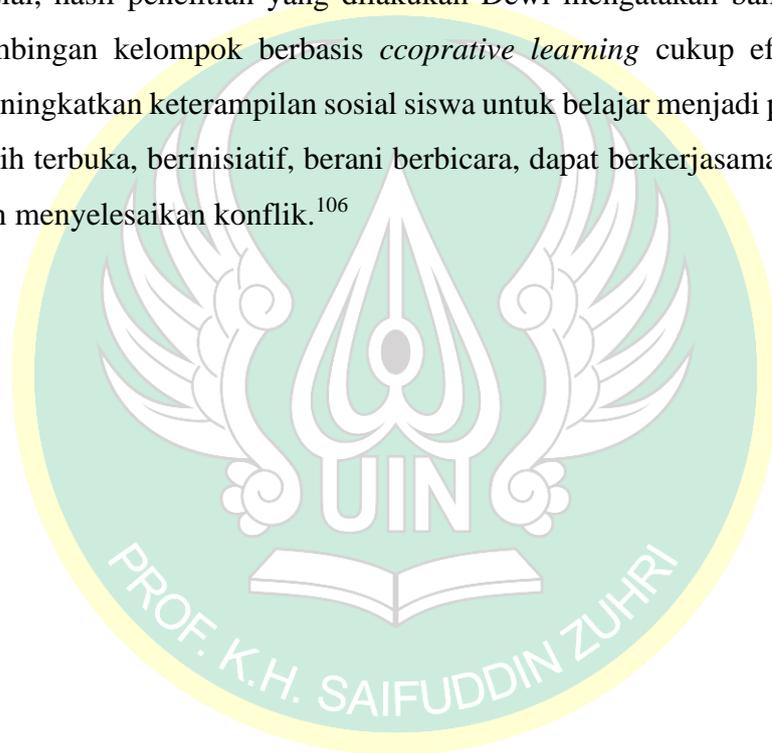
¹⁰⁴ Goleman, *Emotional Intelligence*, 2022.

Berdasarkan hasil olah data mengenai efektivitas teknik *deep breathing* terhadap indikator keterampilan sosial, maka dapat diketahui bahwa teknik *deep breathing* dapat meningkatkan keterampilan sosial santri. Hasil uji skor N-Gain pada indikator keterampilan sosial pada tabel 4.11 menunjukkan angka 0.386. Bila merujuk pada kriteria skor N-Gain pada tabel 3.3, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keefektifan teknik *deep breathing* pada keterampilan sosial adalah sedang. Meski demikian, skor N-Gain efektivitas teknik *deep breathing* pada indikator ini merupakan yang terkecil bila dibandingkan dengan indikator yang memiliki tingkat keefektifan sedang lainnya. Hal ini dikarenakan dalam menjalin atau membangun hubungan dengan orang lain setiap individu berhadapan dengan individu atau kelompok lainnya yang memiliki kemampuan regulasi emosi dan keterampilan sosial yang berbeda.

Sama halnya dengan individu lainnya, santri di Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang juga memiliki masalah yang tak jauh berbeda. Seperti yang telah dipaparkan di latar belakang masalah, santri memiliki tantangan yang lebih besar dalam menjalin hubungan sosial. Hal ini dikarenakan para santri dituntut untuk bisa beradaptasi dan tinggal bersama dalam kurun waktu yang cukup lama dengan individu lain yang memiliki latar belakang yang jauh berbeda antara satu dengan yang lainnya. Penggunaan bahasa asing seperti bahasa Arab dan Inggris dalam kehidupan sehari-hari, serta adanya kecenderungan santri hanya berinteraksi secara intens dengan kelompok tertentu menjadikan santri Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang mengalami kesulitan dalam bergaul atau berinteraksi dengan sesama santri. Hal ini menyebabkan pemberian teknik *deep breathing* tidak terlalu banyak memengaruhi keterampilan sosial santri kelas 12 Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang.

Meski demikian, keterampilan sosial santri kelas 12 bisa ditingkatkan dengan cara lain seperti dengan mengadakan layanan konseling kelompok, dan lain sebagainya. Pendapat ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rici dan Alawiyah yang mengatakan bahwa

layanan bimbingan konseling kelompok dengan teknik permainan kerjasama terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan siswa. Di samping itu, *treatment* berupa layanan bimbingan konseling yang diberikan oleh Rici dan Alawiyah mampu mengurangi kecenderungan siswa untuk berinteraksi hanya dengan rekan satu *circle*-nya saja.¹⁰⁵ Selain itu, dalam penelitian lain yang meneliti mengenai upaya meningkatkan keterampilan sosial, hasil penelitian yang dilakukan Dewi mengatakan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis *ccoprative learning* cukup efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa untuk belajar menjadi pribadi yang lebih terbuka, berinisiatif, berani berbicara, dapat berkerjasama dalam tim, dan menyelesaikan konflik.¹⁰⁶



¹⁰⁵ Oni Titik Wahyuning Rici dan Tuty Alawiyah, "Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan Kerjasama untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa," *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 2, no. 5 (2019): 171–80, <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/viewFile/3520/1158>.

¹⁰⁶ eprilia Kusuma Dewi, "Peningkatan Keterampilan Sosial Melalui Bimbingan Kelompok Berbasis Cooperative Learning di SMP Negeri 2 Pakem Kelas VIII C" (Universitas Negeri Yogyakarta, 2013).

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil olah data penelitian mengenai efektifitas teknik *deep breathing* dalam meningkatkan *emotional intelligence* santri kelas 12 Pontrenmu Daarul 'Ulum Majenang yang telah diperoleh dan diuji oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang cukup signifikan pada *emotional intelligence* santri sebelum dan setelah diberikan perlakuan atau *treatment* teknik *deep breathing*. Yang mana hal ini berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Adapun tingkat keefektifan dari pengimplementasian teknik *deep breathing* dalam meningkatkan *emotional intelligence* adalah sedang. Meski demikian, berdasarkan kriteria nilai rata-rata gain yang dinormalitaskan (N-Gain), hanya terdapat empat indikator *emotional intelligence* yang memiliki tingkat efektivitas sedang. Empat indikator tersebut meliputi indikator kemampuan mengenali emosi, kemampuan memahami emosi, empati dan keterampilan sosial. Sedangkan keefektifan teknik *deep breathing* terhadap indikator kemampuan memotivasi diri sendiri memiliki tingkat efektivitas yang rendah.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang peneliti tarik dari hasil penelitiannya, peneliti memiliki sejumlah saran yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait untuk meningkatkan *emotional intelligence* santri, diantaranya:

1. Kepada Direktur pondok, Kepala Madrasah dan Guru BK hendaknya mengadakan dan mengoptimalkan layanan bimbingan konseling untuk memudahkan santri-santrinya dalam mendapatkan layanan bimbingan dan konseling, sehingga para santri dapat dengan mudah mendapatkan fasilitas atau sarana untuk lebih meningkatkan *emotional intelligence* dan kompetensi-kompetensi lainnya.
2. Kepada pihak pondok pesantren yang berwenang dalam menyusun kurikulum pondok, rencana kegiatan dan program lainnya hendaknya

mengadakan *workshop*, pelatihan-pelatihan atau *mini seminar* yang dapat memberi motivasi santri-santrinya untuk terus meningkatkan *emotional intelligence* dan kompetensi-kompetensi lainnya.

3. Kepada para peneliti selanjutnya, hendaknya dapat mengembangkan penggunaan teknik relaksasi seperti *deep breathing* dalam masalah atau kasus-kasus yang relevan serta dapat membawa inovasi atau pembaruan dalam hal meningkatkan *emotional intelligence*.



DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Mikha Widiyanto. *Konsep dan Aplikasi dalam Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2013.
- Agustian, Ary Ginanjar. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual E.S.Q : Emotional Spiritual Quotient Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*. Jakarta: Arga Wijaya Persada, 2007.
- Akbar, Syaifi Moh. “Pengaruh *Blue Color Breathing Therapy* terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan FIKES Universitas Muhammadiyah Malang.” Universitas Muhammadiyah Malang, 2018.
- Alimin, M. “Urgensi Kecerdasan Emosional dalam meningkatkan hasil Belajar PAI Siswa Kelas XII IPA di SMA Muhammadiyah Enrekang Kec. Enrekang Kab. Enrekang.” Universitas Muhammadiyah Makassar, 2016.
- Ansori, A. “Kepribadian dan Emosi.” *Jurnal Literasi Pendidikan Nusantara* 1, no. 1 (2020): 41–54. <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/jlpn/article/view/4825>.
- Benson, Herbert. “The relaxation response: its subjective and objective historical precedents and physiology.” *Trends in Neurosciences* 6, no. C (1983): 281–84. [https://doi.org/10.1016/0166-2236\(83\)90120-0](https://doi.org/10.1016/0166-2236(83)90120-0).
- Brackett, Marc A., Susan E. Rivers, dan Peter Salovey. “Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success.” *Social and Personality Psychology Compass* 5, no. 1 (2011): 88–103. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>.
- Brackett, Marc A, Susan E Rivers, Maria R Reyes, dan Peter Salovey. “Enhancing Academic Performance and Social and Emotional Competence with The RULER Feeling Words Curriculum.” *Learning and Individual Differences* 22 (2012): 218–24. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.10.002>.
- Bradberry, Travis, dan Jean Greaves. *The Emotional Intelligence Quick Book: Everything You Need to Know to Put Your EQ to Work*. New York: Simon & Schuster, 2006.
- Budiono, dan Nur Wening. “Dampak Kecerdasan Emosi terhadap Kualitas Pengambilan Keputusan Pemimpin dan Efektivitas Sekolah di Indonesia.” *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* 5, no. 1 (2021): 59–66.
- Casmini. *Emotional Parenting*. Yogyakarta: P_idea, 2007.

- Chandra, Andy. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Konseling* 10, no. 1 (2017): 1–10. <https://doi.org/10.47647/jsh.v1i2.127>.
- Dahlan, M. Soyipudin. *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. 3 ed. Penerbit Salemba Medika, 2010.
- Dewi, Eprilia Kusuma. "Peningkatan Keterampilan Sosial Melalui Bimbingan Kelompok Berbasis Cooperative Learning di SMP Negeri 2 Pakem Kelas VIII C" Universitas Negeri Yogyakarta, 2013.
- Erford, Bradley T. *40 Techniques Every Counselor Should Know*. 2 ed. London: Pearson Education, 2015.
- Fitriyaningsih, Elvi. "Meningkatkan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Melalui Aktualisas Rukun Iman (Analisis Pemikiran Ahmad Taufik Nasution dalam Buku Metode Menjernihkan Hati)." Universitas Nahdatul Ulama Jepara, 2020.
- Ghofiniyah, Elly, dan Erni Agustina Setiowati. "Hubungan antara Kematangan Emosi dan Keterampilan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Santri Pondok Pesantren Daar Al Furqon Kudus." *Proyeksi* 12, no. 1 (2017): 1–16.
- Ghozali, Imam. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 19*. Semarang: UNDIP Press, 2011.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2000.
- . *Emotional Intelligence*. Diterjemahkan oleh T. Hermaya. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2022.
- . *Working with Emotional Intelligence*. New York: Batam Books, 1998.
- Guswani, Aprius Maduwita, dan Fajar Kawuryan. "Perilaku Agresi Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kematangan Emosi." *Jurnal Psikologi: Pitutur* I, no. 2 (2011): 86–92.
- Hanifa, Runia, dan Meilanny Budiarti Santoso. "Cognitive Restructuring dan Deep Breathing untuk Pengendalian Kecemasan pada Penderita Fobia Sosial." *Share : Social Work Journal* 6, no. 2 (2016): 230–43.
- Hardani, Nur Hikmatul Auliya, Helmina Andriani, Roushandy Asri Fardani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Dhika Juliana Sukmana, dan Ria Rahmatul Istiqomah. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020.

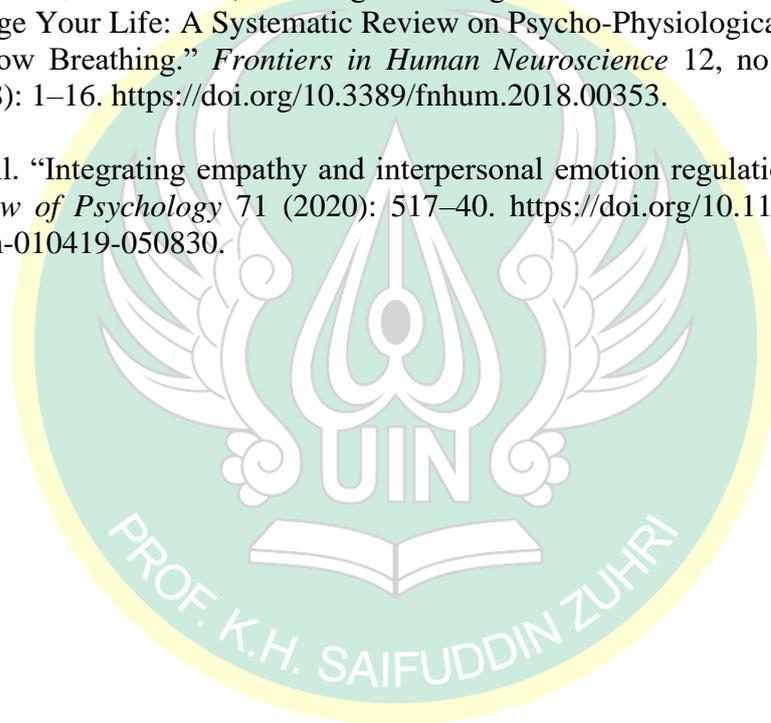
- Hidayat. *Teori Efektifitas dalam Kinerja Karyawan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1986.
- Hopper, Susan I., Sherrie L. Murray, Lucille R. Ferrara, dan Joanne K. Singleton. "Effectiveness of Diaphragmatic Breathing for Reducing Physiological and Psychological Stress in Adults: A Quantitative Systematic Review." *JBIR Database of Systematic Reviews and Implementation Reports* 17, no. 9 (2019): 1855–76. <https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2017-003848>.
- Isnaini, Muhammad, dan Iskandar. "Akal dan Kecerdasan dalam Perspektif al-Qur'an dan Hadits." *MUSHAF JOURNAL : Jurnal Ilmu Al Quran dan Hadis* 1, no. 1 (2021): 103–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.54443/mushaf.v1i1.13>.
- Jerath, Ravinder, Molly W Crawford, Vernon A Barnes, dan Kyler Harden. "Self-Regulation of Breathing as A Primary Treatment for Anxiety." *Applied Psychophysiology and Biofeedback* 40, no. 2 (2015): 107–15. <https://doi.org/10.1007/s10484-015-9279-8>.
- Jiménez-Picón, Nerea, Macarena Romero-Martín, José Antonio Ponce-Blandón, Lucia Ramirez-Baena, Juan Carlos Palomo-Lara, dan Juan Gómez-Salgado. "The relationship between mindfulness and emotional intelligence as a protective factor for healthcare professionals: Systematic review." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 10 (2021): 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105491>.
- KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia)*. Jakarta: PT (Persero) Penerbitan dan Percetakan, 2005.
- Khuan, Wong Sook, dan Poulina Koh Chai Lin. "Emotional Intelligence as Predictor of Students' Academic Performance." *ESTEEM Journal of Social Sciences and Humanities* 5, no. 1 (2021): 56–66. <https://doi.org/10.37674/estjsh.v5i1.2237>.
- Lestari, Fina Aulika, Hairun Hasanah Sagala, dan Wahyu Nurrohman. "Literature review: Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Akhlak Siswa." *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 3 (2021): 392–99.
- Lubis, Aisyah, Yessy Elita, dan Vira Afriyati. "Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa SMA di Kota Bengkulu" 1 (2017): 43–51.
- Lunanta, Lita Patricia. *Modul Perkuliahan: Teknik Stabilisasi*. Jakarta: Universitas Esa Unggul, 2019.

- Ma, Xiao, Zi-Qi Yue, Zhu-Qing Gong, Hong Zhang, Nai-Yue Duan, Yu-Tong Shi, Gao-Xia Wei, dan You-Fa Li. "The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults." *Frontiers in Psychology* 8, no. 874 (2017): 1–12. <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2017.00874>.
- Maharani, Sekar Tunjung. "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur di RSUD Temanggung" Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta, 2020.
- Mahmudi. *Manajemen Kinerja Sektor Publik*. Yogyakarta: UPP AMP YKPN, 2005.
- Mardjun, Azma N. "Urgensi Pendidikan Islam dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional." *Jurnal Hunafa* 4, no. 4 (2007): 333–38.
- Mayer, John D., dan Peter Salovey. "What is Emotional Intelligence?" In *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*, 3–31. New York: Basic Books, 1997.
- Mazaya, K.N., dan R. Supradewi. "Hubungan Konsep Diri dan Kebermaknaan Hidup pada Remaja di Panti Asuhan." *Jurnal Proyeksi* 6, no. 2 (2011): 103–12.
- Mulia, L.O., V. Elita, dan R Woferst. "Hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat resiliensi psikologis remaja di panti asuhan." *JOM PSIK* 1, no. 2 (2014): 1–9.
- Musfiroh, Tadkiroatun. *Pengembangan Kecerdasan Majemuk*. 2 ed. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka, 2021. <http://repository.ut.ac.id/4713/2/PAUD4404-TM.pdf>.
- Nasruddin Imam. "Emosi dan Aspeknya." *Journal Pendidikan*, 2018, 1–16. <https://sumsel.kemenag.go.id/file/dokumen/emosidanimplikasinya.pdf>.
- Nisa, Wahidatun, dan Abdul Muhid. "Peran Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok dengan Teknik Role Playing dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional : Literature Review" 3, no. 1 (2022): 1–13.
- Nuryadi, Tutut Dewi Astuti, Endang Sri Utami, dan M. Budiantara. *Buku Ajar Dasar-dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Sibuku Media, 2017.
- Oktaviani, Dela. "Penerapan Model Higher Order Thinking Virtual Laboratory (HOTVL) pada Materi Teori Kinetik Gas untuk Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis Siswa." Universitas Pendidikan Indonesia, 2023.

- Patton, Patricia. *EQ: Landasan untuk Meraih Sukses Pribadi dan Karir*. Diterjemahkan oleh Hermes. Jakarta: Mitra Media, 2000.
- Pemerintah Republik Indonesia. Undang-Undang Republik Indonesia tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pub. L. No. 20 (2003).
- Pomalango, Zulkifli B., Titin Andri Wihastuti, dan Yulian Wiji Utami. "Decreasing Family Anxiety Level of Acute Coroner Syndrome with Slow Deep Breathing Relaxation." *Research Journal of Life ...* 7, no. 1 (2020): 1–8.
- Pordelan, Nooshin, dan Simin Hosseinian. "Online career counseling success: the role of hardiness and psychological capital." *International Journal for Educational and Vocational Guidance* 21, no. 3 (2021): 531–49. <https://doi.org/10.1007/s10775-020-09452-1>.
- Purwitasari, Emma. "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Tusukan Jarum Spinal Anestesi di RSUD Kabupaten Temanggung." Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta, 2019.
- Puspita, Shinta Mutiara. "Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini." *SELING: Jurnal Program Studi PGRA* 5, no. 1 (2019): 85–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.29062/seling.v5i1.434>.
- Raihana, Stephani Hamdan. "Kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an." *SCHEMA: Journal of Psychology Research* 3, no. 1 (2017): 35–45. <https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.1807>.
- Rici, Oni Titik Wahyuning, dan Tuty Alawiyah. "Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan Kerjasama untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 2, no. 5 (2019): 171–80. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/viewFile/3520/1158>.
- Sa'diyah, Rika. "Urgensi Kecerdasan Emosional bagi Anak Usia Dini." *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2013, 1–19.
- Siyoto, Sandu, dan M. Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.

- Sukarsini, Made, Kadek Suranata, dan I Komang Ribek Teja Budiarta. "Implementing group counseling action research to improve students learning motivation." *Konselor* 7, no. 4 (2018): 151–59. <https://doi.org/10.24036/0201874102528-0-00>.
- Sukatin, Sukatin, Nurul Chofifah, Turiyana Turiyana, Mutia Rahma Paradise, Mawada Azkia, dan Saidah Nurul Ummah. "Analisis Perkembangan Emosi Anak Usia Dini." *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini* 5, no. 2 (2020): 77–90. <https://doi.org/10.14421/jga.2020.52-05>.
- Sulistio, Widyana, Endro Puspo Wiroko, dan Anindya Dewi Paramita. "Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Penyesuaian Sosial Remaja di Pondok Pesantren." *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi* 16, no. 1 (2018): 41. <https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/28>.
- Surawy, Christina, Jill Roberts, dan Amy Silver. "The Effects of Mindfulness Training on Mood and Measures of Fatigue, Activity, and Quality of Life in Patients with Chronic Fatigue Syndrome on a Hospital Waiting List: A Series of Exploratory Studies." *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 33, no. 1 (2005): 103–9. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1017/S135246580400181X>.
- Tambunan, Syafrianto, dan Husni Ismail. "Penerapan Layanan Informasi dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak Remaja di SMP Negeri 6 Panyabungan." *Jurnal Kajian Gender dan Anak* 06, no. 1 (2022): 29–51.
- Tunik. "Pengaruh *Breathing Relaxation* dengan Teknik *Balloon Blowing* terhadap Saturasi oksigen dan Perubahan Fisiologis Kecemasan Pasien dengan Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) di RSUD dr. Soedomo Trenggalek." Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2017. <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/10903>.
- Valosek, Laurent, Janice Link, Paul Mills, Arthur Konrad, Maxwell Rainforth, dan Sanford Nidich. "Effect of Meditation on Emotional Intelligence and Perceived Stress in the Workplace: A Randomized Controlled Study." *The Permanente Journal* 22, no. 4 (2018): 1–6. <https://doi.org/10.7812/tpp/17-172>.
- Wijayanti, Afni Dwi. "Pengaruh Relaksasi Progresif (Kepala dan Tangan) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Pembedahan Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) di Rumah Sakit Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga." Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2014. <https://repository.ump.ac.id/3610/>.

- Winarti, Sri. “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Interaksi Sosial pada Siswa-siswi Smk Kelas X dan XI Cendika Bangsa Kepanjen Malang.” UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2012. http://etheses.uin-malang.ac.id/2205/5/09410023_Bab_2.pdf.
- Wojowasito, S., dan Tito Wasito W. *Kamus Lengkap: Inggris-Indonesia, Indonesia-Inggris dengan Ejaan Yang Disempurnakan*. Bandung: Penerbit HASTA, 2006.
- Yam, Jim Hoy, dan Ruhayat Taufik. “Hipotesis Penelitian Kuantitatif.” *PERSPEKTIF : Jurnal Ilmu Administrasi* 3, no. 2 (2021): 96–102.
- Zaccaro, Andrea, Andrea Piarulli, Marco Laurino, Erika Garbella, Danilo Menicucci, Bruno Neri, dan Angelo Gemignani. “How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing.” *Frontiers in Human Neuroscience* 12, no. September (2018): 1–16. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>.
- Zaki, Jamil. “Integrating empathy and interpersonal emotion regulation.” *Annual Review of Psychology* 71 (2020): 517–40. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050830>.



LAMPIRAN-LAMPIRAN



Lampiran 1**ANGKET UJI COBA
KECERDASAN EMOSIONAL SANTRI KELAS 12****Pengantar**

Angket ini dibuat untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional santri kelas 12. Anda diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang ada dengan sejujurnya berdasarkan dengan kondisi atau perasaan yang pernah atau anda sedang alami saat ini. Jawaban anda tidak ada kaitanya dengan penilaian apapun. Adapun untuk jawaban yang anda berikan akan terjaga keharasiaannya. Atas bantuan dan partisipasinya, diucapkan terima kasih.

Petunjuk Pengisian

1. Isilah data diri anda dengan lengkap dan jelas
2. Bacalah dengan cermat dan teliti. Berilah tanda *checklist* (✓) pada kolom yang telah disediakan
3. Keterangan alternatif jawaban:
SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

Identitas

Nama :

Kelas :

Usia :

Alamat:

No.	Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
A.	Kemampuan Mengenali Emosi				
1.	Saya dapat menyesuaikan perasaan dengan situasi yang sedang terjadi di sekeliling saya				
2.	Amarah saya tidak mudah terpancing				
3.	Sedikit tersinggung dapat membuat saya marah				
4.	Saya tidak dapat mengungkapkan perasaan yang sedang saya rasakan				
5.	Saya bisa marah tanpa tahu penyebabnya				
6.	Ketika saya marah, saya memilih diam sampai amarah saya reda agar perkataan saya tidak menyakiti orang lain				
7.	Saya selalu berpikir sebelum bertindak dan mengambil keputusan				
8.	Saya akan segera meminta maaf jika saya melakukan kesalahan meski tidak disengaja				
9.	Saya menghindari tindakan emosional dalam menyelesaikan masalah				
10.	Saya sering melampiaskan kemarahan saya pada orang-orang di sekitar saya				
11.	Kegagalan yang saya alami dapat membuat saya mengalami sedih yang berkepanjangan*				
B.	Kemampuan Mengelola Emosi Diri				
12.	Saya mampu menjelaskan penyebab kemarahan saya dengan kepala dingin				

No.	Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
13.	Seringkali ketika saya marah, saya selalu menjelaskan penyebab kemarahan saya dengan nada bicara yang tinggi				
14.	Tak jarang saya merusak benda atau barang yang ada di sekitar saya ketika saya marah				
15.	Saya lebih sering merasa senang daripada sedih				
16.	Saya bisa bersikap tenang meski berada di bawah tekanan				
17.	Saya mudah pesimis bila dihadapkan dengan kesulitan				
18.	Saya mampu menenangkan diri saya dengan mudah ketika saya marah				
19.	Saya mudah memaafkan orang lain				
20.	Perasaan saya sering tidak terkontrol				
21.	Saya mudah marah ketika orang disekitar saya melakukan kesalahan meski sepele				
C.	Kemampuan Memotivasi Diri Sendiri				
22.	Saya tidak takut memperjuangkan cita-cita saya meski saya tahu resiko untuk mengalami kegagalan itu ada				
23.	Saya ingin melanjutkan pendidikan saya ke jenjang yang lebih tinggi lagi*				
24.	Saya ingin memiliki karir yang sejalan dengan keterampilan saya				
25.	Saya tidak berniat melanjutkan pendidikan saya ke jenjang yang lebih tinggi karena				

No.	Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
	kesuksesan tidak hanya ditentukan dengan Pendidikan*				
26.	Saya takut gagal ketika saya memperjuangkan cita-cita saya sehingga saya lebih memilih untuk menjalankan apa yang ada saja				
27.	Saya percaya bahwa usaha tidak akan mengkhianati hasil				
28.	Saya lebih memilih untuk melihat hasil tugas orang lain dari pada berusaha mengerjakannya sendiri				
29.	Saya lebih tertarik pada mata pelajaran yang banyak praktiknya				
30.	Saya kurang memerhatikan pelajaran yang kurang atau bahkan tidak saya senangi				
31.	Saya selalu berinisiatif untuk mencari materi tambahan untuk mendukung materi yang telah diberikan oleh guru saya				
32.	Saya selalu mencari informasi mengenai perguruan tinggi yang saya inginkan				
33.	Saya lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain bersama teman-teman saya daripada mencari materi tambahan untuk mendukung sekolah saya*				
D.	Empati				
34.	Saya dapat memahami bila setiap orang memiliki pendapat atau sudut pandangnya masing-masing				

No.	Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
35.	Saya mudah tersinggung bila ada orang yang menasehati saya				
36.	Saya sulit menerima saran atau kritik dari orang lain				
37.	Saya menyadari betul bahwa setiap individu membutuhkan individu lainnya				
38.	Saya mampu memberikan dorongan kepada orang lain				
39.	Saya tidak pernah bisa memberi dorongan kepada orang lain*				
40.	Sulit bagi saya untuk memberi bantuan kepada orang lain saat saya dalam keadaan sulit				
41.	Saya merasa sedih ketika teman saya merasa sedih				
42.	Saya merasa senang ketika saya dapat menghibur orang lain				
43.	Saya cenderung tidak peduli dengan permasalahan yang sedang teman saya hadapi				
44.	Saya merasa terganggu ketika teman saya menceritakan keluhan atau keresahannya terhadap suatu hal				
E.	Keterampilan Sosial				
45.	Saya menghargai segala perbedaan yang terjadi di sekitar saya				
46.	Saya memiliki banyak teman di lingkungan sekolah maupun di rumah				

No.	Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
47.	Saya lebih senang melakukan semuanya sendiri karena saya tidak mau berhutang budi pada orang lain				
48.	Saya mudah bergaul dengan orang lain				
49.	Saya dapat dengan mudah beradaptasi dengan orang-orang di sekitar saya				
50.	Saya dikenal sebagai pribadi yang ramah oleh orang-orang sekitar saya				
51.	Sangat sulit bagi saya untuk bergaul dengan orang baru				
52.	Saya senang ketika berkerja atau belajar secara berkelompok				
53.	Saya senang bertukar pendapat dan sudut pandang dengan teman kelompok saya				
54.	Berkerjasama dengan orang lain hanya merepotkan saya				
55.	Saya beranggapan bahwa berkerjasama dengan orang lain hanya memunculkan perselisihan				

Lampiran 2

HASIL UJI ANGKET UJI COBA

NO.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	R Hitung	R Tabel
X1	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	0.610	0.468
X2	3	2	2	2	4	2	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	0.538	0.468
X3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	4	1	3	0.513	0.468
X4	3	1	2	3	2	3	3	2	2	3	4	4	3	2	4	4	1	3	0.469	0.468
X5	3	2	2	3	4	2	1	3	2	3	3	3	4	4	2	4	2	3	0.535	0.468
X6	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	0.577	0.468
X7	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	4	0.672	0.468
X8	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	0.517	0.468
X9	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	1	3	0.526	0.468
X10	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	2	4	0.482	0.468
X11*	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	0.389	0.468
X12	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	1	4	0.529	0.468
X13	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	4	0.509	0.468
X14	3	3	3	3	4	1	3	1	3	2	3	2	3	4	3	4	3	3	0.629	0.468
X15	3	2	3	3	4	2	3	2	3	3	2	4	3	4	3	4	2	2	0.670	0.468
X16	3	2	2	2	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	0.504	0.468
X17	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	3	4	2	3	2	2	0.612	0.468
X18	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	1	3	0.566	0.468
X19	3	3	3	2	2	2	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	0.499	0.468
X20	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	4	3	3	2	2	0.602	0.468
X21	2	3	3	3	3	1	3	1	3	3	4	2	2	4	2	3	2	4	0.533	0.468
X22	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	4	2	4	4	4	4	3	3	0.513	0.468
X23*	2	3	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	0.231	0.468
X24	3	1	2	3	4	2	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	4	0.500	0.468
X25*	2	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	1	2	3	3	2	4	3	-0.251	0.468
X26	3	3	2	3	2	1	3	2	3	3	4	2	2	3	3	2	1	3	0.518	0.468
X27	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	2	4	0.559	0.468
X28	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	4	1	3	4	4	3	2	3	0.486	0.468
X29	2	3	2	3	4	1	2	2	3	2	4	4	3	4	4	3	3	3	0.676	0.468
X30	3	2	2	2	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	0.547	0.468
X31	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	0.477	0.468
X32	2	2	2	3	1	1	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	0.498	0.468
X33*	3	3	2	2	3	4	2	2	2	2	3	2	3	3	1	3	1	3	0.009	0.468
X34	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	0.474	0.468
X35	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	2	2	0.643	0.468

NO.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	R Hitung	R Tabel
X36	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	0.517	0.468
X37	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	2	3	0.571	0.468
X38	3	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	0.489	0.468
X39*	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	0.244	0.468
X40	3	2	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	0.531	0.468
X41	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	0.479	0.468
X42	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	0.504	0.468
X43	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	3	1	3	4	3	4	3	2	0.480	0.468
X44	3	2	2	3	4	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	0.505	0.468
X45	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	0.474	0.468
X46	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	0.662	0.468
X47	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	0.518	0.468
X48	3	2	2	3	4	1	3	2	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	0.873	0.468
X49	3	2	2	3	3	1	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	0.770	0.468
X50	3	1	2	3	4	1	3	1	3	2	3	3	3	3	4	1	2	3	0.565	0.468
X51	3	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	4	3	1	2	0.568	0.468
X52	3	3	3	3	4	1	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	1	4	0.656	0.468
X53	3	3	3	3	4	1	4	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	4	0.617	0.468
X54	3	2	1	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	0.606	0.468
X55	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	2	2	0.620	0.468



Lampiran 3

**ANGKET KECERDASAN EMOSIONAL SANTRI KELAS 12
PONTRENMU DARUL ‘ULUM MAJENANG**

Pengantar

Angket ini dibuat untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional santri kelas 12 Pontrenmu Darul ‘Ulum Majenang. Anda diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang ada dengan sejujurnya berdasarkan dengan kondisi atau perasaan yang pernah atau anda sedang alami saat ini. Jawaban anda tidak ada kaitanya dengan penilaian apapun. Adapun untuk jawaban yang anda berikan akan terjaga keharasiaannya. Atas bantuan dan partisipasinya, diucapkan terima kasih.

Petunjuk Pengisian

1. Isilah data diri anda dengan lengkap dan jelas
2. Bacalah dengan cermat dan teliti. Berilah tanda *checklist* (✓) pada kolom yang telah disediakan
3. Keterangan alternatif jawaban:
 - SS : Sangat Setuju
 - S : Setuju
 - TS : Tidak Setuju
 - STS : Sangat Tidak Setuju

Identitas

Nama :

Kelas :

Usia :

Alamat:

No.	Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
A.	Kemampuan Mengenali Emosi				
1.	Saya dapat menyesuaikan perasaan dengan situasi yang sedang terjadi di sekeliling saya				
2.	Amarah saya tidak mudah terpancing				
3.	Sedikit tersinggung dapat membuat saya marah				
4.	Saya tidak dapat mengungkapkan perasaan yang sedang saya rasakan				
5.	Saya bisa marah tanpa tahu penyebabnya				
6.	Ketika saya marah, saya memilih diam sampai amarah saya reda agar perkataan saya tidak menyakiti orang lain				
7.	Saya selalu berpikir sebelum bertindak dan mengambil keputusan				
8.	Saya akan segera meminta maaf jika saya melakukan kesalahan meski tidak disengaja				
9.	Saya menghindari tindakan emosional dalam menyelesaikan masalah				
10.	Saya sering melampiaskan kemarahan saya pada orang-orang di sekitar saya				
B.	Kemampuan Mengelola Emosi Diri				
11.	Saya mampu menjelaskan penyebab kemarahan saya dengan kepala dingin				
12.	Seringkali ketika saya marah, saya selalu menjelaskan penyebab kemarahan saya dengan nada bicara yang tinggi				
13.	Tak jarang saya merusak benda atau barang yang ada di sekitar saya ketika saya marah				

No.	Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
14.	Saya lebih sering merasa senang daripada sedih				
15.	Saya bisa bersikap tenang meski berada di bawah tekanan				
16.	Saya mudah pesimis bila dihadapkan dengan kesulitan				
17.	Saya mampu menenangkan diri saya dengan mudah ketika saya marah				
18.	Saya mudah memaafkan orang lain				
19.	Perasaan saya sering tidak terkontrol				
20.	Saya mudah marah ketika orang disekitar saya melakukan kesalahan meski sepele				
C.	Kemampuan Memotivasi Diri Sendiri				
21.	Saya tidak takut memperjuangkan cita-cita saya meski saya tahu resiko untuk mengalami kegagalan itu ada				
22.	Saya ingin memiliki karir yang sejalan dengan keterampilan saya				
23.	Saya takut gagal ketika saya memperjuangkan cita-cita saya sehingga saya lebih memilih untuk menjalankan apa yang ada saja				
24.	Saya percaya bahwa usaha tidak akan menghinati hasil				
25.	Saya lebih memilih untuk melihat hasil tugas orang lain dari pada berusaha mengerjakannya sendiri				

No.	Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
26.	Saya lebih tertarik pada mata pelajaran yang banyak prakteknya				
27.	Saya kurang memerhatikan pelajaran yang kurang atau bahkan tidak saya senangi				
28.	Saya selalu berinisiatif untuk mencari materi tambahan untuk mendukung materi yang telah diberikan oleh guru saya				
29.	Saya selalu mencari informasi mengenai perguruan tinggi yang saya inginkan				
D.	Empati				
30.	Saya dapat memahami bila setiap orang memiliki pendapat atau sudut pandangnya masing-masing				
31.	Saya mudah tersinggung bila ada orang yang menasehati saya				
32.	Saya sulit menerima saran atau kritik dari orang lain				
33.	Saya menyadari betul bahwa setiap individu membutuhkan individu lainnya				
34.	Saya mampu memberikan dorongan kepada orang lain				
35.	Sulit bagi saya untuk memberi bantuan kepada orang lain saat saya dalam keadaan sulit				
36.	Saya merasa sedih ketika teman saya merasa sedih				
37.	Saya merasa senang ketika saya dapat menghibur orang lain				

No.	Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
38.	Saya cenderung tidak peduli dengan permasalahan yang sedang teman saya hadapi				
39.	Saya merasa terganggu ketika teman saya menceritakan keluhan atau keresahannya terhadap suatu hal				
E.	Keterampilan Sosial				
40.	Saya menghargai segala perbedaan yang terjadi di sekitar saya				
41.	Saya memiliki banyak teman di lingkungan sekolah maupun di rumah				
42.	Saya lebih senang melakukan semuanya sendiri karena saya tidak mau berhutang budi pada orang lain				
43.	Saya mudah bergaul dengan orang lain				
44.	Saya dapat dengan mudah beradaptasi dengan orang-orang di sekitar saya				
45.	Saya dikenal sebagai pribadi yang ramah oleh orang-orang sekitar saya				
46.	Sangat sulit bagi saya untuk bergaul dengan orang baru				
47.	Saya senang ketika berkerja atau belajar secara berkelompok				
48.	Saya senang bertukar pendapat dan sudut pandang dengan teman kelompok saya				
49.	Berkerjasama dengan orang lain hanya merepotkan saya				

No.	Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
50.	Saya beranggapan bahwa berkerjasama dengan orang lain hanya memunculkan perselisihan				



*Lampiran 4***HASIL UJI PRETEST SAMPEL PENELITIAN**

NO.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
X1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
X2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2
X3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
X4	1	2	2	3	1	1	3	2	2	1	3	1	3	3	2
X5	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2
X6	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2
X7	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2
X8	4	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3
X9	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
X10	2	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	3	3	1
X11	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2
X12	1	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	3
X13	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
X14	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	1	3	2	2
X15	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	2	3	3
X16	1	2	2	2	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3
X17	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2
X18	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3
X19	2	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	1	3	3	2
X20	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
X21	2	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
X22	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
X23	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1
X24	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
X25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
X26	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
X27	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	3	1	2	3	2
X28	1	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2
X29	1	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
X30	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
X31	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2
X32	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
X33	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
X34	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2
X35	1	2	3	3	3	2	3	3	3	1	1	2	3	2	3

NO.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
X36	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3
X37	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
X38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
X39	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
X40	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2
X41	4	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2
X42	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3
X43	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2
X44	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2
X45	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2
X46	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	1	1	3	3	2
X47	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
X48	1	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
X49	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
X50	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Total	115	136	138	140	157	141	136	149	140	131	139	130	143	139	120
Mean	2.3	2.72	2.76	2.8	3.14	2.82	2.72	2.98	2.8	2.62	2.78	2.6	2.86	2.78	2.4



*Lampiran 5***HASIL UJI POSTTEST SAMPEL PENELITIAN**

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
X1	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3
X2	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3
X3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3
X4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
X5	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
X6	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3
X7	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3
X8	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3
X9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
X10	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2
X11	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4
X12	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4
X13	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3
X14	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3
X15	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3
X16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
X17	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
X18	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4
X19	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3
X20	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3
X21	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4
X22	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4
X23	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
X24	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4
X25	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	5
X26	3	2	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4
X27	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2
X28	2	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	2
X29	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4
X30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
X31	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3
X32	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3
X33	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
X34	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3
X35	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
X36	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	4	4
X37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
X38	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
X39	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3
X40	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4
X41	4	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	2	4	4	2
X42	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4
X43	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	2	4	4	3
X44	3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	3	4	4	3
X45	3	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3
X46	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3
X47	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4
X48	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4
X49	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3
X50	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3
Total	166	179	162	170	185	179	174	174	168	171	160	170	189	172	164
Mean	3.32	3.58	3.24	3.4	3.7	3.58	3.48	3.48	3.36	3.42	3.2	3.4	3.78	3.44	3.28



Lampiran 6**TERM OF REFERENCE****A. PERTEMUAN 1****1. Pelaksanaan**

Hari/Tanggal : Rabu, 18 Januari 2023

Durasi : 45 Menit

Tempat : Ruang Kelas 12

Metode : Ceramah Interaktif

2. Kepesertaan

Peserta merupakan seluruh sampel penelitian, yaitu seluruh anggota kelas 12 Pontrenmu Daarul 'Ulum Majenang yang berjumlah 15 santri.

3. TOR

a. Perkenalan dan menyampaikan maksud dan tujuan penelitian

b. Mengisi *pretest*

4. Tujuan

Agar sampel penelitian mengerti apa maksud dan tujuan dari kehadiran peneliti dan membangun *chemistry* antara peneliti dan sampel penelitian.

B. PERTEMUAN 2**1. Pelaksanaan**

Hari/Tanggal : Rabu, 25 Januari 2023

Durasi : 45 Menit

Tempat : Ruang Kelas 12 Pontrenmu Daarul 'Ulum

Metode : Ceramah Interaktif

2. Kepesertaan

Peserta merupakan seluruh sampel penelitian, yaitu seluruh anggota kelas 12 Pontrenmu Daarul 'Ulum Majenang yang berjumlah 15 santri.

3. TOR

- a. Menjelaskan apa itu *emotional intelligence*
- b. Menjelaskan mengenai urgensi *emotional intelligence*

4. Tujuan

Agar sampel penelitian mehami apa itu *emotional intelligence* dan urgensinya dalam kehidupan.

C. PERTEMUAN 3

1. Pelaksanaan

Hari/Tanggal : Rabu, 1 Februari 2023

Durasi : 45 Menit

Tempat : Ruang Kelas 12

Metode : Ceramah Interaktif

2. Kepesertaan

Peserta merupakan seluruh sampel penelitian, yaitu seluruh anggota kelas 12 Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang yang berjumlah 15 santri.

3. TOR

- a. Menjelaskan indikator-indikator *emotional intelligence*
- b. Menjelaskan mengenai cara meningkatkan *emotional intelligence*

4. Tujuan

Agar sampel penelitian memahami apa saja indikator-indikator *emotional intelligence* dan cara meningkatkan *emotional intelligence*.

D. PERTEMUAN 4

1. Pelaksanaan

Hari/Tanggal : Rabu, 8 Februari 2023

Durasi : 45 Menit

Tempat : Ruang Kelas 12

Metode : Ceramah Interaktif

2. Kepesertaan

Peserta merupakan seluruh sampel penelitian, yaitu seluruh anggota kelas 12 Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang yang berjumlah 15 santri.

3. TOR

- a. Menjelaskan pengertian teknik relaksasi
- b. Mmenjelaskan macam-macam teknik relaksasi
- c. Pemberian *treatment deep breathing*
- d. Penugasan

4. Tujuan

Agar sampel penelitian mengerti ap aitu teknik relaksasi, mampu mengimplementasikan teknik *deep breathing*, dan mengimplementasikan teknik *deep breathing* selama beberapa waktu kedepan untuk pengambilan data *posttest*.

E. PERTEMUAN 5

1. Pelaksanaan

Hari/Tanggal : Rabu, 22 Februari 2023

Durasi : 45 Menit

Tempat : Ruang Kelas 12

Metode : Ceramah Interaktif

2. Kepesertaan

Peserta merupakan seluruh sampel penelitian, yaitu seluruh anggota kelas 12 Pontrenmu Daarul ‘Ulum Majenang yang berjumlah 15 santri.

3. TOR

- a. Pengisian *posttest*
- b. Berpamitan dengan sampel penelitian

4. Tujuan

Untuk mengambil nilai atau skor *posttest* setelah sampel mengimplementasikan teknik *deep breathing* secara mandiri.

Lampiran 7

DOKUMENTASI

TESTIMONI ALUMNI

1. Melia Hawingsari (S1 Kedokteran UMY 2022)
Big thanks untuk daarul ulum. Sekarang guru yg selalu memotivasi dan memberi support untuk saya. Terbanitu sekali diakhir kelas 12, saya dan teman² dibantu dalam menentukan pilihan kedepan baik yang kuliah, bekerja, dan lainnya. Dibantu dalam setiap prosesnya. Tak tertinggal juga berbagai informasi mengenai beasiswa pun turut disampaikan.

2. Ika Rizka Mubarakah (Pendidikan Agama Islam UIN Sunan Gunung Djati Bandung)
Hello everyone I want to tell my boarding school. Alhamdulillah sangat bersyukur pernah belajar di Daarul Ulum, dengan berbagai kegiatan yang menyenangkan, asatidzah yang ramah, dan tentunya lingkungan yang nyaman. Anak-anak ingin menjadi siswa sekaligus santri yang aktif, kolaboratif, dan inovatif? Yuk let's join us! Because Daarul Ulum is the best choice.

3. Rasyid Asngari, S.H.I., S.Pd (Pasar Subbag Standardisasi LSP Lemdiklat Polri)
Alhamdulillah, bangga menjadi bagian dari PontrenMu daarul Ulum Majenang, tempat terbaik untuk bertumbuh dan belajar. Semoga Daarul Ulum selalu menjadi inspirasi anak-anak muda dalam mewujudkan cita-cita.






PONDOK PESANTREN MODERN MUHAMMADIYAH
DAARUL ULUM
MAJENANG

TUNGU APALAGI? AYO SEGERA DAFTAR DAN BERGABUNG BERSAMA KAMI!!!

Jalan Sirkaya Jenang Majenang, Telp. (0280) 621421
@pontrenmudarululm PontrenMu Daarul Ulum PontrenMu Daarul Ulum Channel

Apakah anda menginginkan Pendidikan terbaik buat putra/putri anda demi masa depan terbaik mereka?

Apakah anda ingin putra / putri anda hafal Al-Qur'an dan berakhlak mulia, santun dan hormat kepada orangtua?

Apakah anda ingin putra / putri anda jago ngaji, pintar ilmu agama dan pintar ilmu umum?

Apakah anda ingin putra / putri anda rajin dan disiplin ibadahnya?

Jika jawaban Anda adalah IYA, maka PontrenMu Daarul Ulum Majenang InsyaAllah bisa menjadi salah satu JAWABAN TERBAIK buat Anda.

Suggerensi

Pondok Pesantren Modern Muhammadiyah Daarul Ulum (PPMDU) merupakan salah satu pesantren dengan sistem pendidikan modern integrated (menyatu) antara kurikulum KEMENAG dan Kurikulum Pondok Pesantren Modern, yang didirikan oleh Pimpinan Cabang Muhammadiyah Majenang Kabupaten Cilacap.

PPMDU berdiri dengan bermodal semangat ingin ikut serta dalam membina dan mendidik kader-kader bangsa dan generasi muslim dengan harapan mampu melahirkan generasi beraqidah shohihah, berakhlakul karimah, berjivwa ulama dan mujahid, serta menguasai sains dan teknologi, dan mampu untuk melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi, baik dalam negeri maupun luar negeri.

Kegiatan PPMDU dijalankan dengan mengedepankan kedisiplinan dan uswah hasanah, sehingga PPMDU nantinya benar-benar menjadi rumah/ kampung kebaikan bagi para pengasuh, pengurus, santri dan masyarakat muslim pada umumnya.

DAARUL ULUM MAJENANG
Ngaji Mantap, Sekolah Yess!

Jenjang Pendidikan

- MTs Muhammadiyah Majenang
- MA Muhammadiyah Majenang

Program Unggulan

- Tahfidzul Qur'an
- Kaligraf
- Mukhadhoroh (Pidato)
- Taqat Saqi

Ekstrakurikuler

- Kelas Multimedia
- Seni Baca Al-Qur'an (Tilawah)
- Futsal
- Car driving
- Bola Volley
- Badminton
- Hizbul Wasaban

Fasilitas

- Masjid Birrul Walidain
- Rasama Putra/Putri
- Lab. Sains
- Lab. Komputer
- Perpustakaan
- Sarana Olahraga

Profil Lulusan

- Mampu menghafal Al Qur'an seukuran: isurangnya 10 Juz
- Mampu Menghafal muatan hadist seukuran: isurangnya 180 hadist
- Mampu berbahasa arab dan Inggris secara aktif
- Mampu menjadi Imam dan Khotib
- Memiliki karakter dan kepribadian Qur'ani.

Prestasi Santri

- Juara 1 Kompetisi Sains Madrasah Kabupaten Mappel IPS 2021
- Juara 1 Pidato Bahasa Inggris tingkat kabupaten Cilacap
- Juara 1 Tahfidz tingkat Internasional (DIYQ)
- Juara 1 Kaligraf tingkat Internasional (DIYQ)
- Juara 1 Pidato Bahasa Indonesia tingkat kabupaten Cilacap.
- Juara 1 Pencak Silat kelas D tingkat Kabupaten Cilacap.
- Juara 1 Pidato Bahasa Arab tingkat kabupaten Cilacap.
- Juara 1 IPSI Cup kelas B Ps SMP/MTs tingkat Kabupaten Cilacap.
- Juara 1 IPSI Cup kelas A Ps SMP/MTs tingkat Kabupaten Cilacap.
- Juara 1 IPSI Cup kelas D Ps SMP/MTs tingkat Kabupaten Cilacap.
- Juara Umum Silat Kejarda Kab Cilacap.
- Juara 1 Ponorw Iori 800m putri.
- Dan Lain - lain

Lampiran 8

PROSES PENGAMBILAN DATA DAN PEMBERIAN *TREATMENT*





Lampiran 9**DAFTAR RIWAYAT HIDUP****A. Identitas Diri**

1. Nama : Aulia Rahmah
2. NIM : 1917101155
3. Tempat/Tgl. Lahir : Ciamis, 02 Mei 2001
4. Alamat : Jl. Al Ashar No. 18 RT 001 RW 003 Desa Pahonjean,
Kec. Majenang, Kab. Cilacap
5. Nama Ayah : Syaefulloh
6. Nama Ibu : Tati Waryati

B. Riwayat Pendidikan Formal

Periode	Instansi	Jurusan	Jenjang
2019-2023	UIN Prof. K.H. Saidfuddin Zuhri Purwokerto	BKI	S1
2016-2019	MA Muhammadiyah Majenang	IPA	MA
2013-2016	MTs Muhammadiyah Majenang	-	MTs
2007-2013	SD Muhammadiyah Pahonjean	-	SD

C. Pengalaman Organisasi

No.	Organisasi	Jabatan	Periode
1.	PK IMM Mas Mansur	Ketua Bidang Organisasi	2020/2021
2.	PK IMM Mas Mansur	Ketua Umum	2021/2022
3.	SEMA Fakultas Dakwah	Komisi B	2021/2022
4.	Komunitas Mitra Remaja	Anggota Divisi Konseling	2021/2022
5.	KOORKOM IMM Ahmad Dahlan UIN SAIZU Purwokerto	Ketua Bidang Kader dan Organisasi	2022/2023