

Upaya Meningkatkan *Emotional Literacy* Siswa Kelas X melalui Layanan Bimbingan Klasikal dengan Teknik *Six Thinking Hats*

Fenti Ameliana¹, Suhendri², Ardiatma Rio Respati³

¹Program Studi PPG, Pascasarjana Universitas PGRI Semarang, Jawa Tengah, 50232

²Dosen Program Studi PPG, Pascasarjana Universitas PGRI Semarang, Jawa Tengah, 50232
SMA Negeri 6 Semarang, Jawa Tengah, 50149

*E-mail: amelianafenti@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh metode *the six thinking hats* dalam bimbingan klasikal untuk meningkatkan *emotional literacy* peserta didik kelas X di SMA Negeri 6 Semarang Tahun Pelajaran 2023/2024. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan *pretest-posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Semarang dengan sampel penelitian yakni kelas X-F SMA Negeri 6 Semarang yang berjumlah 36 peserta didik. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini berupa observasi, *pre-test*, *post-test*, dan lembar kerja peserta didik (LKPD). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan desain *The One Group Pretest-Posttest*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan *emotional literacy* peserta didik setelah mendapatkan layanan bimbingan klasikal menggunakan metode *the six thinking hats*. Hal tersebut dapat diketahui dari hasil ketuntasan klasikal dengan hasil *pre-test* 108, 9 dan setelah mendapatkan layanan kemudian hasil *post-test* I menunjukkan hasil sebesar 119, 1 dan *post-test* II sebesar 127,9. Berdasarkan hasil yang telah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan *emotional literacy* pada peserta didik di kelas X-F di SMA Negeri 6 Semarang dapat ditingkatkan menggunakan bimbingan klasikal dengan metode *the six thinking hats*.

Kata kunci : *emotional literacy*, bimbingan klasikal, *six thinking hats*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the six thinking hats method in classical guidance to increase the emotional literacy of class X students at SMA Negeri 6 Semarang Academic Year 2023/2024. The research method used was an experiment with a pretest-posttest control group design. The population in this study were all students in class X SMA Negeri 6 Semarang with the research sample being class X-F SMA Negeri 6 Semarang, totaling 36 students. Data collection techniques used in this study were observation, pre-test, post-test, and student worksheets (LKPD). The research method used in this study uses experimental research with The One Group Pretest-Posttest design. The results of this study indicate an increase in students' emotional literacy after receiving classical guidance services using the six thinking hats method. This can be seen from the classical completeness results with a pre-test result of 108, 9 and after getting the service then the post-test results show a result of 119, 6 and 127,9. Based on the results described above, it can be concluded that the emotional literacy skills of students in class X-F at SMA Negeri 6 Semarang can be improved using classical guidance using the six thinking hats method.

Keywords: *emotional literacy*, classical guidance, *six thinking hats*

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini juga memiliki tantangan tersendiri, dimana remaja dianggap sudah lebih stabil dibandingkan masasebelumnya yakni masa kanak-kanak, namun disatu sisi remaja dianggap belum sepenuhnya dapat bertanggungjawab (Diananda, 2018). Masa remaja juga disebut sebagai masa pencarian identitas diri dan menentukan arah tujuannya. Remaja mulai memberikan perhatian lebih terhadap berbagai aspek kehidupan yang secara khusus berkaitan dengan apa yang akan dijalannya sebagai manusia dewasa di masa yang akan datang (Haerani, 2020).

Menurut Kementerian Kesehatan RI, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Masa remaja juga diartikan dengan masa pencarian jati diri yang ditandai dengan perubahan pada beberapa aspek yang meliputi: fisik, psikomotorik, bahasa, kognitif, sosial, moral, keagamaan, kepribadian dan emosi. Untuk mencapai kematangan emosi pada remaja, hal yang dapat dilakukan oleh guru BK salah satunya yakni dengan memberikan materi literasi emosional melalui layanan klasikal. Literasi emosional menurut Claude Stainer dalam Pangastuti (2019).

Pembelajaran di dalam kelas lebih banyak mengembangkan aspek intelektual remaja, sementara di luar kelas saat remaja bergaul dengan teman sebayanya juga memerlukan perkembangan aspek emosi dimana pada usia tersebut kondisi kehidupan emosional anak belum begitu berkembang. Pola emosi pada remaja hampir sama dengan orang dewasa, namun berbeda dari sisi rangsangan yang membangkitkannya serta mengekspresikannya. Rangsangan yang sering membangkitkan emosi pada remaja adalah keinginan yang tidak terpenuhi, dengan cara mengungkapkan ekspresi emosi yang tidak terkendali.

Hasil studi pendahuluan yang

dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan instrumen “*Emotional Literacy*” pada 36 peserta didik kelas XF SMA N 6 Semarang mengenai *emotional literacy* secara keseluruhan hasilnya menunjukkan bahwa terdapat 8% peserta didik yang tergolong pada kategori tinggi, 61% peserta didik yang berada pada kategori sedang, dan 31% peserta didik berada pada kategori rendah. Ini menunjukkan bahwa Sebagian besar peserta didik kelas XF SMA N 6 Semarang memiliki *emotional literacy* yang tergolong masih rendah. Peserta didik belum dapat memahami perasaan yang sedang dialaminya serta belum dapat mengekspresikan perasaan tersebut dengan baik, baik secara langsung maupun melalui tindakan-tindakan.

Peningkatan *emotional literacy* dapat dilakukan dengan penyelenggaraan bimbingan klasikal melalui berbagai metode. Salah satu metode yang bisa diterapkan dalam layanan bimbingan klasikal yakni *Six Thinking Hats*. *Six Thinking Hats* adalah sebuah teknik pemikiran kreatif dan pemecahan masalah yang dikembangkan oleh Dr. Edward de Bono. Metode ini merupakan metode yang mendorong individu atau kelompok untuk berpikir dari berbagai perspektif dengan media “topi” untuk menjelajahi suatu masalah, gagasan atau situasi secara komprehensif. Pada setiap topi akan mewakili mode pemikiran tertentu dan peserta didik akan mengenakan topi-topi tersebut untuk membimbing proses berpikir mereka. Enam topi tersebut memiliki warna putih, merah, kuning, hijau, hitam dan biru. Melalui metode ini, diharapkan peserta didik dapat mengekspresikan emosi yang sedang dirasakannya melalui cara yang baik dan tidak merugikan dirinya maupun orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan bimbingan dan konseling dengan judul “Peningkatan *Emotional Literacy* melalui Bimbingan Klasikal dengan Metode *The Six Thinking Hats*”.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yakni skala psikologis. Menurut Sugiyono (2016: 199) skala psikologis adalah alat ukur yang digunakan untuk memperoleh informasi yang bersifat khusus serta untuk mengungkap suatu atribut tunggal. Peneliti memilih skala psikologis sebagai metode pengumpulan data karena skala psikologis memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari berbagai bentuk alat pengumpulan data yang lain seperti angket dan lain sebagainya.

Alat pengumpul data dalam penelitian ini yakni berupa skala *emotional literacy* yang dikembangkan peneliti berdasarkan kajian teori. Pernyataan pada skala yang digunakan dalam penelitian ini akan disajikan dalam dua arah yaitu positif (+) dan negatif (-). Hal ini sesuai dengan pola yang dikembangkan oleh likert, yang sering disebut dengan skala likert. Menurut Sugiyono (2017: 134) menjelaskan bahwa skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala likert yang digunakan peneliti dalam penelitian ini terdapat empat tingkatan jawaban yang disediakan, yaitu SS (Sangat Sesuai), S

(Sesuai), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

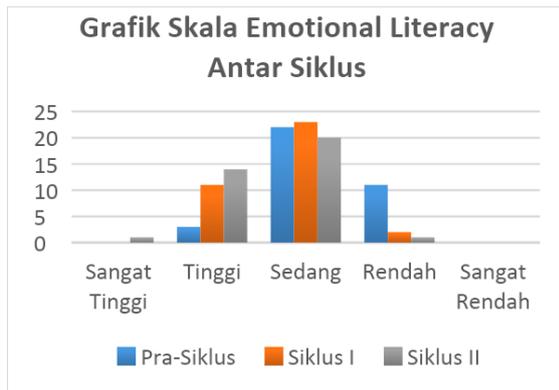
Hasil Penelitian Antar Siklus

Hasil pelaksanaan tindakan bimbingan dan konseling, diperoleh peningkatan kategori dari kondisi awal atau pra tindakan dan kondisi akhir atau pasca tindakan. Merujuk pada tabel di atas untuk kategori sangat rendah stabil dengan jumlah presentase 0% dari pra tindakan, siklus I dan siklus II. Selanjutnya kategori rendah pada pra tindakan sebesar 31%, pada siklus I turun menjadi 6% dan pada siklus II turun menjadi 3%, hal ini menunjukkan adanya penurunan skor kategori rendah. Pada kategori sedang pra siklus sebesar 61%, pada siklus I naik menjadi 64%, dan pada siklus II turun menjadi 56%, hal ini menunjukkan terdapat kenaikan di siklus I dan terjadi penurunan pada siklus II. Kemudian pada kategori tinggi pra siklus sebesar 8%, pada siklus I terjadi kenaikan menjadi 31% dan pada siklus II naik menjadi 39%. Terakhir, kategori sangat tinggi pra siklus sebesar 0%, pada siklus I 0%, dan pada siklus II naik menjadi 3%, hal ini menunjukkan bahwa terjadi kenaikan pada siklus II. Secara simultan, hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan *emotional literacy* pada peserta didik kelas XF SMA N 6 Semarang.

Tabel 1.
Presentase hasil penelitian *emotional literacy*
Pra-siklus, Siklus I dan Siklus II

KRITERIA	INTERVAL SKOR	PRA-SIKLUS		SIKLUS I		SIKLUS II	
		N	Presentase	N	Presentase	N	Presentase
Sangat Tinggi	154-180	0	0	0	0	1	3%
Tinggi	127-153	3	8%	11	31%	14	39%
Sedang	100-126	22	61%	23	64%	20	56%
Rendah	73-99	11	31%	2	6%	1	3%
Sangat Rendah	45 - 72	0	0	0	0	0	0%
TOTAL		36	100%	36	100%	36	100%

Adapun secara jelas dapat digambarkan pada grafik berikut ini;



Gambar 4.3
Skala *Emotional Literacy* Pra-siklus,
Siklus I, dan Siklus II

Dari diagram di atas menunjukkan terjadi peningkatan *emotional literacy* peserta didik secara rata-rata dari kondisi awal pra-tindakan sebesar 108,6 dengan kategori sedang. Kemudian terdapat peningkatan pada siklus I dengan jumlah nilai rata-rata sebesar 119,9. Sedangkan penyempurnaan yang dilakukan pada siklus 2 dengan jumlah rata-rata 127,16.

PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi data tingkat *emotional literacy* sebelum dan sesudah pelaksanaan bimbingan klasikal menggunakan metode *the six thinking hats*, didapatkan hasil bahwa secara keseluruhan tingkat *emotional literacy* peserta didik meningkat dibandingkan ketika peserta didik belum mendapatkan bimbingan klasikal menggunakan metode *the six thinking hats*.

Hal ini tampak dari sebaran data tingkat *emotional literacy* setelah pelaksanaan eksperimen pada peserta didik yang berpusat pada kategori sedang, dan tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa peserta didik telah memiliki tingkat *emotional literacy* yang bagus. Peserta didik yang telah memiliki *emotional literacy* yang bagus memiliki ciri-ciri yaitu memahami perasaan diri sendiri, memiliki rasa empati, mengelola emosi diri, memperbaiki kesalahan yang terjadi 78 terkait kondisi emosi, dan mengintegrasikan semua aspek secara bersamaan menjadi sebuah keterampilan.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa metode *the six thinking hats* yang digunakan dalam

bimbingan klasikal telah efektif. Hal ini dikarenakan metode *the six thinking hats* mencegah orang yang hanya dalam kerangka berpikir mereka dan melihat peristiwa dari perspektif searah. Metode ini memungkinkan seseorang berpikir dari perspektif yang berbeda, memungkinkan analisis masalah dari setiap aspek dan berada pada proses yang benar dalam pengambilan keputusan. Topi yang tersedia dalam metode mencakup sejumlah besar cara berpikir. Sebagai metode yang mudah dan menyenangkan untuk diterapkan, maka dengan cepat diadopsi oleh orang-orang.

4. KESIMPULAN

Dari hasil observasi peningkatan indikator *emotional literacy* menunjukkan bahwa indikator *emotional literacy* dengan kategori sangat tinggi meningkat pada siklus 1 dari jumlah 0% menjadi 3%, kemudian kategori tinggi dari 31% meningkat menjadi 39%, selanjutnya kategori sedang dari 64% turun menjadi 59%, dan yang terakhir pada kategori rendah yakni 6% kemudian pada siklus II mengalami penurunan menjadi 3%.

Berdasarkan deskripsi data tersebut maka didapatkan hasil bahwa secara keseluruhan peserta didik yang mendapatkan bimbingan klasikal dengan metode *the six thinking hats* memiliki tingkat *emotional literacy* yang berada sedang dan tinggi. Peserta didik yang memiliki tingkat *emotional literacy* yang tinggi artinya telah memiliki *emotional literacy* yang bagus namun masih ada indikator dari aspek *emotional literacy* yang belum dicapai secara optimal. Peserta didik dengan kategori sedang berarti tingkat *emotional literacy* masih belum terlalu bagus, hanya baru beberapa indikator dari aspek *emotional literacy* yang dicapai sudah optimal.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini, diperoleh hasil bahwa bimbingan klasikal menggunakan metode *the six thinking hats* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *emotional literacy* peserta didik. Hasil tersebut tampak dari perbandingan peningkatan rata-rata dari hasil *pre-test* ke siklus I kemudian siklus II. Dengan demikian, dari peningkatan

presentase pada hasil post-test menunjukkan bahwa bimbingan klasikal dengan teknik *six thinking hats* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *emotional literacy*.

DAFTAR PUSTAKA

De Bono, E. (2007). *Revolusi Berpikir*. Bandung: Kaifa Mizan.

Halimah, Nur Nina & Riyadi, Arie Rakhmat. (2023). Penerapan Model Problem Based Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Pecahan Kelas Iisekolah Dasar. Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Penelitian Pembelajaran Matematika Sekolah (JP2MS)*: No. 7 (2).

Ikhlas, Ridho. 2007. Pengaruh Metode Pelatihan Emotional Literacy Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi Mahasiswa Pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling. Institusi Lembaga Penelitian Universi tas Tadulako.

Matthews, Brian. 2004. Promoring Emotional Literacy, Equity and Interest in Science Lessons for 11-14 Year Old; the Improving Science and Emotional Development' Project. International Journal of Science.

Nemec, M., & Roffey, S. (2005). *Emotional Literacy and the Case for a Whole-School Approach to Promote Sustainable Educational Change*. Australia: SELF Research Centre, University of Western Sydney.

Nuraini, Anita dkk. (2015). Peningkatan Hasil Belajar Siswa Melalui Pembelajaran Berbasis Pendekatan Saintifik Pada Materi Kalor Dan Perpindahannya Pada Siswa Kelas VII. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Alam*: UNESA No (3).

Ripley, Kate and Elspeth Simpson. 2007. *First Steps to Emotional literacy*. London: Routledge.

Saphiro, L.E. (1998). *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Jakarta: Gramedia.

Steiner, C. (2003). *Emotional literacy; Intelligence with a Heart*. California: Personhood Press

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung.

Yusuf, S. & Juntika, N. (2005). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.