

**PENGARUH PEMBERIAN USAHA KESEHATAN JIWA
SEKOLAH TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL
SISWA SMP KELAS IX DALAM MENGHADAPI
UJIAN NASIONAL DI KECAMATAN
GAMPING**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh:
DESHINTA PUSPITA SARI
201010201096**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2014**

**PENGARUH PEMBERIAN USAHA KESEHATAN JIWA
SEKOLAH TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL
SISWA SMP KELAS IX DALAM MENGHADAPI
UJIAN NASIONAL DI KECAMATAN
GAMPING**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh:
DESHINTA PUSPITA SARI
201010201096**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2014**

**PENGARUH PEMBERIAN USAHA KESEHATAN JIWA
SEKOLAH TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL
SISWA SMP KELAS IX DALAM MENGHADAPI
UJIAN NASIONAL DI KECAMATAN
GAMPING**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun Oleh :
DESHINTA PUSPITA SARI
201010201096**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN USAHA KESEHATAN JIWA
SEKOLAH TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL
SISWA SMP KELAS IX DALAM MENGHADAPI
UJIAN NASIONAL DI KECAMATAN
GAMPING**

NASKAH PUBLIKASI

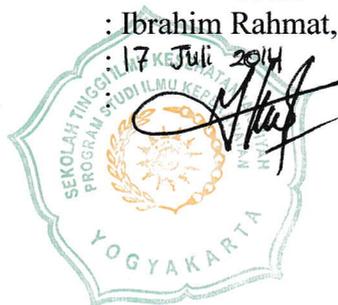


**Disusun Oleh:
DESHINTA PUSPITA SARI
201010201096**

Pembimbing
Tanggal
Tanda Tangan

Oleh:
: Ibrahim Rahmat, S.Kp., S.Pd., M.Kes.

: 17 Juli 2014



PENGARUH PEMBERIAN USAHA KESEHATAN JIWA SEKOLAH TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL SISWA SMP KELAS IX DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DI KECAMATAN GAMPING¹

Deshinta Puspita Sari², Ibrahim Rahmat³

Intisari:

Tujuan dari penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh pemberian Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah (UKJS) terhadap kecerdasan emosional siswa SMP kelas IX dalam menghadapi ujian nasional di Kecamatan Gamping. Penelitian ini menggunakan *quasy experiment design* dengan rancangan *pretest t-posttest control group design*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMP kelas IX di Kecamatan Gamping sebanyak 124 responden yang terbagi menjadi 62 responden sebagai kelompok intervensi dan 62 responden sebagai kelompok kontrol. Analisis data untuk menguji hipotesis menggunakan *Paired t-test* dan untuk membandingkan antara kelompok intervensi dan kontrol menggunakan uji *Independent t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian usaha kesehatan jiwa sekolah terhadap kecerdasan emosional siswa SMP kelas IX dalam menghadapi ujian nasional di Kecamatan Gamping (*Paired t-test* = 0,000, $p < 0,05$; *Independent t-test* = 0,001, $p < 0,05$). Pemberian UKJS memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecerdasan emosional siswa SMP kelas IX dalam menghadapi ujian nasional, maka UKJS ini dianjurkan untuk diterapkan dalam pembelajaran bimbingan dan konseling.

Kata kunci: kecerdasan emosional, usaha kesehatan jiwa sekolah, SMP, ujian nasional

Abstract:

The purpose of this study was to identify effect of school mental health effort implementation on EQ of junior high school students of grade IX in taking national test at Gamping, Sleman, Yogyakarta. This research design was Quasi Eksperiment using *pretest t-posttest control group design*. Sample in this research is students of junior high school grade nine in Gamping subdistrict total 124 respondent divided to 62 students as intervention and 62 students as control group. The analysis of data to test the hypothesis used paired t-test and to compare between intervention and control group use independent t-test. The result of this study revealed that there is the effect of school mental health effort implementation on EQ of junior high school students of grade IX in taking national test at Gamping, Sleman, Yogyakarta (*Paired t-test* = 0,000, $p < 0,05$; *Independent t-test* = 0,001, $p < 0,05$). The school mental health effort implementation has significant effect on EQ of junior high school students of grade IX in taking national test, hence this school mental health effort is recommended to apply school mental health effort programs in guidance and counseling learning.

Keyword: emotional quotient, school mental health effort, junior high school, national exam

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada

PENDAHULUAN

Dalam pelaksanaan pendidikan didasarkan pada UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang disesuaikan dengan standar nasional pendidikan. Sesuai standar nasional pendidikan, bahwa untuk penjaminan dan pengendalian mutu pendidikan salah satunya dilakukan dengan evaluasi (PP No. 19 Tahun 2005). Salah satu bentuk evaluasi yang dilakukan yaitu dengan ujian nasional. Ujian nasional yang selanjutnya disebut UN adalah kegiatan pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik secara nasional pada jenjang pendidikan dasar dan menengah dengan fungsi sebagai seleksi masuk jenjang pendidikan berikutnya dan penentuan kelulusan peserta didik dari program dan/atau satuan pendidikan (Permendiknas No. 78 Tahun 2008).

Lingkungan sekolah merupakan wadah bagi siswa dalam mengembangkan kecerdasan emosinya (Puspitosari, 2008). Salah satu upaya yang dilakukan sekolah yaitu dengan bimbingan dan konseling. Namun guru Bimbingan dan Konseling (BK) belum menyadari pentingnya peran guru BK dalam mendampingi siswa di luar pembelajaran akademis, yakni sebagai konselor bagi siswa (www.antara.com). Guru BK masih sebatas menjalankan tugasnya sebagai guru mata pelajaran, bukan pendamping siswa di sekolah. Secara umum guru BK masih menangani siswa bermasalah seperti tawuran, membolos, berkelahi, penyalahgunaan NAPZA, dan lain sebagainya (Batuadji, 2008). Tak jarang masalah psikologis atau kejiwaan yang terjadi dalam diri siswa di sekolah tak terlihat oleh guru BK. Bahkan apabila pihak sekolah melihat siswanya bermasalah, guru cenderung melaporkan adanya gangguan perilaku dan cenderung mencari penyebab kesulitan siswa berasal dari luar konteks sekolah (Hodgkinson & Prins, 2011 dalam Fitri, 2011).

Sebagai penentu kelulusan peserta didik UN membawa dampak psikologis tersendiri bagi siswa. Meskipun kondisi psikologis yang dialami setiap siswa berbeda dalam menghadapi UN. Hal tersebut disebabkan oleh adanya dinamika psikis yang berbeda-beda dalam diri siswa. Siswa yang dinamika psikisnya baik tidak mengalami kecemasan atau ketakutan dalam menghadapi UN. Sebaliknya, siswa yang dinamika psikisnya tidak baik akan mengalami kecemasan atau ketakutan dalam menghadapi UN (septyapril.blogspot.com). Sejalan dengan hal tersebut, berdasarkan data yang didapat dari *Substance Abuse and Mental Health Service Administration* tahun 2004, dipaparkan bahwa terdapat gangguan psikologis seperti stres, depresi, kecemasan, dan lain sebagainya. Pada anak usia sekolah sekitar 5% dan pada anak usia 14-15 tahun sekitar 9% (Isnaini, 2013).

Siswa yang mengalami kecemasan merupakan salah satu ciri bahwa siswa tersebut tidak memiliki kecerdasan emosional yang baik. Goleman (2007) menyatakan bahwa individu yang mengalami kecemasan, perasaan sedih, dan perasaan lain yang menekan berarti individu tersebut kurang mampu dalam mengelola emosi sehingga dapat mengganggu kestabilan diri individu tersebut (Faizin, 2013). Siswa yang tidak terampil dalam mengelola emosi dan stres kehidupan membuat siswa tidak berdaya menghadapi situasi penuh tekanan dan konflik. Hal tersebut mengakibatkan siswa melakukan tindakan destruktif untuk mengelola emosi, konflik dan stres kehidupan yang sedang dihadapinya (Safaria, 2009). Sehingga kompetensi kecerdasan emosi sangat diperlukan untuk manajemen emosi dan agar bisa mengelola stres tanpa tasa takut. Puspitosari (2008) menambahkan, orang yang tidak memiliki kompetensi kecerdasan emosi akan menghadapi peningkatan sejumlah risiko psikiatrik seperti gangguan *mood* dan kecemasan, gangguan makan dan penyalahgunaan zat.

Suatu penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kecerdasan emosi akan cenderung berada dalam kondisi bahagia, lebih percaya diri, dan lebih sukses di sekolah (Safaria, 2009). Rohmah (2003) menyatakan bahwa prestasi belajar siswa sebanyak 14,1% dipengaruhi oleh kecerdasan emosional. Hal ini sejalan dengan pendapat Goleman (1999), bahwa kecerdasan intelektual hanya mendukung sekitar 20% faktor yang menentukan keberhasilan, sedangkan 80% sisanya berasal dari faktor lain, termasuk kecerdasan emosional (Faizin, 2013). Sebuah studi yang dilakukan pada lulusan sekolah bisnis, hukum dan kedokteran dari Howard menambahkan bahwa kecerdasan intelektual tidak mempunyai korelasi yang kuat terhadap kesuksesan karir seseorang (Puspitosari, 2008).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 19 hingga 21 Oktober 2013 dengan 40 siswa SMP kelas IX di SMP N se-kecamatan Gamping, didapatkan hasil 32 dari 40 siswa kelas IX mengatakan bahwa terdapat perasaan takut dan cemas dalam menghadapi UN. Dua belas diantaranya takut tidak lulus UN. Sedangkan yang lain merasa takut nilai ujiannya jelek. Sepuluh dari 40 siswa tampak tidak percaya diri dalam mengungkapkan perasaannya dan delapan siswi mengatakan lebih memilih untuk menyendiri di kamar ketika ada masalah. Hasil wawancara yang dilakukan dengan Guru BK di setiap SMP tersebut, didapatkan hasil bahwa guru BK sudah berusaha berperan aktif untuk memberikan layanan bimbingan konseling kepada siswa berdasarkan kebutuhan siswa. Melihat data demikian maka penulis tertarik untuk meneliti tentang pengaruh pemberian usaha kesehatan jiwa sekolah terhadap kecerdasan emosional siswa SMP kelas IX dalam menghadapi ujian nasional.

Tujuan dari penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh pemberian usaha kesehatan jiwa sekolah (UKJS) terhadap kecerdasan emosional siswa SMP kelas IX dalam menghadapi ujian nasional di Kecamatan Gamping, Sleman, Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperiment* dengan rancangan penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design*. Pengelompokan anggota kelompok intervensi dan kelompok kontrol dilakukan dengan cara random. Kemudian dilakukan *pretest* pada kedua kelompok tersebut dan diberikan perlakuan pada kelompok intervensi, selanjutnya setelah 2 minggu dilakukan *posttest* pada kedua kelompok tersebut. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMP kelas IX di Kecamatan Gamping sebanyak 989 responden. Teknik pengambilan sampel SMP yang digunakan adalah *Teknik Probability Sampling* dengan metode *Simple Random Sampling*. Sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan *quota sampling*. Apabila subjek penelitian dalam jumlah besar, maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% (Riduwan, 2006). Dalam penelitian ini ditetapkan jatah 15% Disetiap sekolah dari jumlah siswa kelas IX di SMP tersebut. Setelah mendapatkan data lalu peneliti melakukan uji *Paired t-test* dan *Independent t-test*. Kemudian didapatkan hasil yaitu nilai signifikan 0,000 pada *paired t-test* dan 0,001 *Independent t-test* yang berarti lebih kecil dari 0,05, maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi umur dan jenis kelamin. Berdasarkan hasil penelitian maka didapatkan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur di SMP Wilayah Kecamatan Gamping (N=124)

Karakteristik	Intervensi		Kontrol	
	N	Persentase (%)	N	Persentase (%)
A. Jenis Kelamin				
Laki-laki	33	53,2	32	51,6
Perempuan	29	46,8	30	48,4
B. Umur (tahun)				
13	0	0	1	1,6
14	28	45,2	25	40,3
15	28	45,2	28	45,2
16	6	9,7	6	9,7
17	0	0	2	3,2

Sumber: Data Primer 2014

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok intervensi maupun kontrol sebagian besar berjenis kelamin laki-laki. Pada kelompok intervensi, responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 33 orang (53,2%) dan pada kelompok kontrol responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 32 orang (51,6%).

Sedangkan karakteristik responden berdasarkan umur pada kedua kelompok sebagian besar berada pada umur 14 dan 15 tahun. Pada kelompok intervensi responden berumur 14 dan 15 tahun masing-masing berjumlah 28 responden (45,2%), sedangkan pada kelompok kontrol responden berumur 14 tahun berjumlah 25 orang (40,3%) dan yang berumur 15 tahun ada 28 orang (45,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah Diberikan UKJS Pada Siswa SMP Kelas IX di Kecamatan Gamping (N=124)

Kelompok		Hasil					
		Kurang Efektif		Efektif		Sangat Efektif	
		N	(%)	N	(%)	N	(%)
<i>Pre-test</i>	Intervensi	18	29	38	61	6	10
	Kontrol	15	24	35	57	12	19
<i>Post-test</i>	Intervensi	2	3	48	78	12	19
	Kontrol	13	21	43	69	6	10

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol sebelum diberikan UKJS sebagian besar berada pada kategori efektif, pada kelompok intervensi sebanyak 38 orang (61%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 35 orang (57%). Sedangkan yang paling sedikit berada pada kategori sangat efektif, baik itu pada kelompok intervensi maupun kelompok

kontrol. Pada kelompok intervensi sebanyak 6 orang (10%) dan sebanyak 12 orang pada kelompok kontrol.

Tabel diatas juga menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol setelah diberikan UKJS sebagian besar berada pada kategori efektif, pada kelompok intervensi sebanyak 48 orang (78%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 43 orang (69%). Sedangkan paling sedikit berada pada kategori kurang efektif dengan jumlah 2 orang (3%) pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol pada kategori sangat efektif dengan jumlah 6 orang (10%).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data Kecerdasan Emosional

	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,828	0,751	0,534	0,837
Perbandingan	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Kesimpulan	Normal	Normal	Normal	Normal

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa kecerdasan emosional pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data kelompok intervensi maupun kelompok kontrol dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji *Paired T-Test* Kecerdasan Emosional Siswa SMP Kelas IX di Kecamatan Gamping

	<i>Mean</i>	t hitung	df	p	N
Intervensi	8.34 ± 8.831	7.435	61	0,000	62
Kontrol	-1.03 ± 8.922	- 0.911	61	0,366	62

Sumber : Data Primer 2014

Tabel diatas menunjukkan bahwa perbedaan rerata kecerdasan emosional *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi yaitu 8.34 dengan SD 8.831, t hitung 7.435 > t tabel (1.670) dengan df 61, dan nilai p 0,000 ($p < 0,05$), maka dapat diartikan bahwa H_a diterima. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai perbedaan rerata kecerdasan emosionalnya yaitu -1.03 dengan SD 8.922, t hitung - 0.911 < t tabel (1.670) dengan df 61, dan nilai p 0,366 ($p > 0,05$), artinya H_a ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa secara statistik pada alpha 5% diyakini ada perbedaan kecerdasan emosional siswa SMP kelas IX antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi dan tidak ada perbedaan kecerdasan emosional siswa SMP kelas IX antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol.

Tabel 5. Hasil Analisis *Independent T-Test* Kecerdasan Emosional

	<i>Mean</i>	t hitung	df	p
<i>Pretest</i>				
Intervensi	95.72 ± 13.047	-1.283	122	0,202
Kontrol	98.58 ± 11.689			
<i>Posttest</i>				
Intervensi	104.06 ± 9.248	3.515	122	0,001
Kontrol	97.55 ± 11.294			

Sumber : Data Primer 2014

Dari tabel 5 dapat dilihat bahwa tidak ada perbedaan kecerdasan emosional sebelum diberikan UKJS pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, yang ditunjukkan nilai $p > 0,05$ ($p=0,202$), t hitung $-1.283 < t$ tabel (1,657) dengan df 122. Sedangkan kecerdasan emosional pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan UKJS pada kelompok intervensi menunjukkan terdapat perbedaan dengan nilai $p < 0,05$ ($p=0,001$), t hitung $3.515 > t$ tabel dengan df 122. Berdasarkan hasil analisis dengan *Independent t-test* dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kecerdasan emosional siswa SMP kelas IX pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan UKJS.

Pembahasan

Kecerdasan Emosional Sebelum Diberikan UKJS

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil rerata kecerdasan emosional siswa SMP sebelum diberikan UKJS pada kelompok intervensi sebesar 95,72 sedangkan pada kontrol mempunyai hasil sebesar 98,58.

Rerata kecerdasan emosional siswa SMP sebelum diberikan UKJS pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sama-sama termasuk dalam kategori efektif. Hal ini dapat disebabkan karena terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecerdasan emosional yang tidak dikendalikan dalam penelitian ini, seperti pola asuh orang tua, pelatihan emosi, psikologi, dan hubungan dengan orang lain. Pernyataan tersebut sesuai teori yang menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional meliputi pola asuh orang tua, pelatihan emosi, psikologi, pendidikan, dan hubungan dengan orang lain (Faizin, 2013).

Pada faktor pola asuh orang tua, cara orang tua mengasuh dan memperlakukan anaknya akan berdampak permanen terhadap emosional anak, baik dengan kehangatan atau ketidakpedulian, dengan empati yang tinggi atau dengan disiplin keras, dan sebagainya (Faizin, 2013). Faktor pelatihan emosi dalam penelitian ini tidak dikendalikan sehingga tidak diketahui apakah responden sebelumnya sudah mendapatkan pelatihan emosi atau belum. Dimana reaksi emosional yang diulang-ulang akan menciptakan suatu kebiasaan dan termanifestasi pada pembentukan nilai (Faizin, 2013). Pada faktor psikologi yaitu adanya perbedaan kecerdasan emosional antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan, sebagaimana penelitian yang dilakukan Harrod & Scheer (2005) yang menyatakan bahwa remaja putri lebih cerdas secara emosi daripada remaja putra. Dan pada faktor hubungan dengan orang lain, tidak ditentukan apakah responden menjalin hubungan dengan orang lain secara baik atau tidak. Individu yang cerdas secara emosi akan mampu menjalin hubungan dengan orang lain secara baik dengan membina rasa saling percaya (Faizin, 2013).

Kecerdasan Emosional Setelah Diberikan UKJS

Tabel 5 menunjukkan setelah dilakukan intervensi UKJS didapatkan nilai rerata sebelum pemberian UKJS pada kelompok intervensi sebesar 95.72 dan setelahnya menjadi 104.06, nilai ini meningkat sebesar 8.34. Walaupun tidak terlalu tinggi, namun hal ini menunjukkan bahwa diberikannya UKJS dapat membantu meningkatkan kecerdasan emosional siswa SMP kelas IX.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Ulutas & Omeroglu (2007, dalam Faizin, 2013) yang menyatakan bahwa pendidikan kecerdasan emosional dapat mempengaruhi tingkat kecerdasan emosional seorang anak. Sejalan dengan dengan penelitian tersebut, Gore (2000, dalam Faizin, 2013) bahwa anak yang

mendapatkan program pendidikan kecerdasan emosional memiliki kecerdasan emosional yang lebih tinggi.

Responden pada kelompok kontrol mengalami kemunduran bila dibandingkan kelompok intervensi. Hal itu dapat dilihat dari tabel 5 yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan sebesar 1.03 dikarenakan memang tidak ada usaha untuk meningkatkan kecerdasan emosional. Hal ini dapat ditunjukkan dengan hasil penelitian pada kelompok kontrol yang merupakan kelompok pembanding yang tidak diberikan intervensi UKJS namun tetap dilakukan pengukuran yang sama dengan kelompok intervensi.

Setelah diberikan intervensi UKJS, didapatkan gambaran rerata kecerdasan emosional kelompok intervensi berada pada kategori efektif. Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan Faizin (2013) yang menyatakan bahwa gambaran rerata kecerdasan emosional pada siswa SD kelas VI berada pada kategori tinggi atau sangat efektif. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari faktor lain yang mempengaruhi kecerdasan emosional seperti faktor psikologi. Pada penelitian yang dilakukan Faizin (2013) pada kelompok intervensi mayoritas berjenis kelamin perempuan, sedangkan pada penelitian ini mayoritas berjenis kelamin laki-laki. Perbedaan jenis kelamin tersebut membedakan faktor psikologi yang kemudian akan membedakan kecerdasan emosionalnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Goleman (2006, dalam Faizin, 2013) bahwa terdapat perbedaan tingkat kecerdasan emosional pada remaja laki-laki dan perempuan. Secara umum, remaja putri lebih dapat merasakan emosi positif maupun negatif daripada remaja laki-laki. Selain itu remaja perempuan memiliki kehidupan emosional yang lebih baik. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Harrod & Scheer (2005) dalam penelitiannya yang berjudul *An Exploration of Adolescent Emotional Intelligence in Relation to Demographic Characteristics* menunjukkan hasil yang serupa, yaitu remaja putri lebih cerdas secara emosi daripada remaja putra. Hal tersebut diperkuat oleh Borba (2008) yang menyatakan bahwa dalam suatu penelitian, perbandingan kecerdasan emosional anak laki-laki dan perempuan menunjukkan anak laki-laki jauh tertinggal.

Pengaruh UKJS Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional

Hasil uji statistik dengan uji *paired t-test* pada kelompok intervensi didapatkan hasil nilai signifikansi *p value* 0,000 ($p < 0,05$) dengan SD yang berarti bahwa pada alpha 5% diyakini ada perbedaan yang bermakna. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian usaha kesehatan jiwa sekolah terhadap kecerdasan emosional siswa SMP kelas IX dalam menghadapi ujian nasional di Kecamatan Gamping. Pada tabel 5 dapat dilihat perbandingan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, kecerdasan emosional siswa SMP kelas IX secara umum dengan uji *independent t-test* terdapat nilai *p value* 0,001 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa pada alpha 5% diyakini ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok tersebut. Jika dilihat dari nilai rerata sebelum pemberian UKJS sebesar 95.72 dan setelah diberikan UKJS menjadi 104.06, terjadi peningkatan rerata sebesar 8.34. Hal ini berarti pemberian UKJS yang diterapkan pada kelompok intervensi berpengaruh dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa SMP kelas IX.

UKJS sebagai intervensi pelatihan emosi terbukti efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional. Hal dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan penelitian ini dan penelitian sebelumnya. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa UKJS efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional bagi siswa SMP kelas IX dan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Faizin (2013) bahwa UKJS efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa SD kelas IV.

Penelitian ini dilaksanakan dengan 4 kegiatan yaitu : (1) Pemberian materi dan *leaflet* kecerdasan emosional; (2) Konseling individu; (3) Diskusi kelompok; dan (4) Menyaksikan video motivasi. Kegiatan dalam penelitian ini dilaksanakan selama 2 minggu, setiap kegiatan dilakukan dua kali dalam dalam satu minggu dan berlangsung selama 40 menit untuk setiap kegiatannya.

Pertemuan pertama pada penelitian ini dilakukan perkenalan anggota TIM UKJS dilanjutkan dengan penjelasan mengenai penelitian. Setelah itu dilanjutkan pengambilan data *pretest* sebagai data awal.

Pada pertemuan kedua, kegiatan yang dilakukan adalah pemberian materi dan *leaflet* UKJS yang meliputi kecemasan, depresi, kecerdasan emosional, dan motivasi belajar. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Barry et al., 2013 bahwa pendidikan kesehatan efektif digunakan sebagai media dalam promosi kesehatan pada remaja. Pendidikan kesehatan yang dilakukan pada pertemuan ini adalah menggunakan metode ceramah / kuliah. Menurut Simamora (2006, dalam Lizam 2009), kuliah adalah penyajian informasi secara lisan, merupakan bentuk pelatihan yang paling umum, yang memungkinkan untuk menyajikan cakupan dan materi yang luas dalam jangka waktu terbatas.

Pada pertemuan ketiga, dilakukan konseling individu yaitu interaksi antara siswa secara personal dengan pelatih UKJS. Pada pertemuan ini siswa dapat mengungkapkan perasaan terkait permasalahan dan kendala yang menyebabkan mereka mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian nasional. Hal ini sesuai dengan pendapat Hurlock (1999) menyatakan bahwa dengan membicarakan berbagai permasalahan pribadi kepada orang lain, remaja akan mencapai kematangan emosi.

Pertemuan keempat dilakukan diskusi kelompok dengan didampingi pelatih UKJS. Pada kegiatan ini siswa dapat saling bertukar informasi dengan siswa lainnya tentang perasaan mereka dalam menghadapi ujian nasional dan cara yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional. Penelitian yang dilakukan Abe et al. (2013) yang berjudul *Expressing One's Feelings and Listening to Others Increases Emotional Intelligence: A Pilot Study of Asian Medical Students* bahwa dengan mengungkapkan perasaan sendiri dan mendengarkan perasaan orang lain akan mempengaruhi kecerdasan emosional individu.

Pada pertemuan keempat ini juga diisi dengan kegiatan mengungkapkan perasaan secara tertulis. Melalui kegiatan ini siswa dapat menuliskan perasaan mengenai permasalahannya terkait ujian nasional, dengan harapan dapat meringankan masalah yang dihadapi siswa dalam menghadapi ujian nasional. Hal ini sesuai dengan pendapat Cooper & Sawaf bahwa salah satu metode untuk meningkatkan kecerdasan emosi yaitu dengan menuliskan apa yang dirasakan. Menurut pengamatan Cooper & Sawaf bahwa cara tersebut secara langsung akan mendatangkan kejujuran emosi (hati), berikut kebijaksanaan yang terkait, dan membawanya ke permukaan sehingga dapat digunakan secara efektif. Para peneliti menambahkan bahwa pengalaman itu dapat lebih banyak memberi makna pada hari-hari dan kehidupan secara umum (Agustian, 2001).

Pada pertemuan kelima intervensi yang dilakukan berupa kegiatan yang bersifat relaksasi. Pada sesi ini kegiatan yang dilakukan yaitu menyaksikan video motivasi. Video motivasi yang disaksikan pada sesi ini adalah video motivasi diri, video motivasi, inspirasi *for teenage* dan motivasi perjuangan ujian nasional. Penelitian Grassi (2011) yang berjudul *New Technologies to Manage Exam Anxiety* menyatakan bahwa media dengan format audio / video efektif dalam regulasi emosi

sebagai media pelatihan manajemen kecemasan bagi siswa dan tingkat kecemasan lebih rendah setelah menyaksikan video.

Kegiatan yang dilakukan didalam UKJS merupakan bentuk dari pelatihan emosi. Menurut Simamora (2006, dalam Lizam 2009), bahwa pelatihan merupakan proses pembelajaran yang terdiri atas serangkaian aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan keahlian, pengetahuan, pengalaman ataupun perubahan sikap seseorang. Dengan demikian, perlakuan yang diberikan melalui UKJS telah mempengaruhi rerata kecerdasan emosional pada kelompok intervensi jika dibandingkan dengan kelompok kontrol.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Rerata kecerdasan emosional dalam menghadapi ujian nasional sebelum diberikan UKJS pada kelompok intervensi sebagian besar berada pada kategori kecerdasan emosional efektif yaitu berjumlah 38 responden (61%), sedangkan 18 responden (29%) berada pada kategori kurang efektif dan 6 responden (10%) lainnya berada pada kategori sangat efektif. Setelah diberikan UKJS sebagian besar masih berada pada kategori kecerdasan emosional efektif yaitu berjumlah 48 responden (78%), sisanya 12 responden (19%) berada pada kategori sangat efektif dan 2 responden (3%) berada pada kategori kurang efektif. Walaupun sama-sama berada pada kategori efektif, tetapi terdapat peningkatan sebesar 17% pada kategori efektif dan 9% pada kategori sangat efektif. Sedangkan pada kategori kurang efektif terdapat penurunan sebesar 26%. Maka terdapat pengaruh pemberian usaha kesehatan jiwa sekolah terhadap kecerdasan emosional siswa SMP kelas IX dalam menghadapi ujian nasional di Kecamatan Gamping yang ditunjukkan dengan nilai *Sig. (2-tailed) (p)* sebesar 0,001.

Saran

Berdasarkan dari simpulan penelitian, maka dapat diberikan saran bagi bagi sekolah untuk dapat menerapkan program UKJS kedalam pembelajaran bimbingan konseling. Bagi responden agar dapat meningkatkan kecerdasan emosional untuk mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan emosi, baik itu dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam menghadapi ujian nasional. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian serupa dengan mengendalikan variabel-variabel pengganggu yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional remaja yang sebelumnya tidak dapat dikendalikan oleh peneliti, yaitu pola asuh orang tua, pelatihan emosi, psikologi, dan hubungan dengan dengan orang lain; melakukan penelitian di waktu-waktu yang efektif untuk melakukan kegiatan pembelajaran; dan menggunakan instrumen penelitian kuesioner yang spesifik mengenai kecerdasan emosional dalam menghadapi ujian nasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Abe, K., Evans, P., Austin, E.J., Suzuki, J., Fujisaki, K., Niwa, M. and Aomatsu, M. (2013). *Expressing One's Feelings to Listening to Others Increases Emotional Intelligence: A Pilot Study of Asian Medical Students*. *BMC Public Health*, dalam ebscohost.com diakses pada 4 Februari 2014.
- April, S. (2012). Review Jurnal Kondisi Psikologis Siswa dalam <http://septyapril.blog-spot.com>, diakses tanggal 20 Oktober 2013
- Agustian, A.G. (2001). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ: Emotional Spiritual Quotient Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*. Jakarta: Arga Wijaya Persada.
- Barry, M.M., Clarke, A.M., Jenkins, R. and Patel, V. (2013). *A Systematic Review Of The Effectiveness Of Mental Health Promotion Interventions For Young People In Low And Middle Income Contries*. *BMC Public Health*, dalam ebscohost.com diakses 4 Februari 2014.
- Batuadji, K. (2008). Hubungan antara Efektivitas Fungsi Bimbingan dan Konseling Dengan Persepsi Siswa Terhadap Bimbingan Konseling di Sekolah Menengah Pertama Stella Duce I Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*. Vol. 36 (1) 18.
- Borba, M. 2008. *Membangun Kecerdasan Moral : Tujuh Kebajikan Utama untuk Membentuk Anak Bermoral Tinggi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Fitri, S. (2011). *Mengenali dan Menangani Depresi pada Siswa: Rambu-rambu bagi Konselor Sekolah di Sekolah*. Bandung: TIM.
- Faizin, R.N. (2013). *Pengaruh Pemberian Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Sekolah Dasar Kelas VI dalam Menghadapi Ujian Nasional di Seyegan*. Skripsi tidak dipublikasikan. Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Gadjah Mada.
- Grassi, A., Gaggioli, A. and Riva, G. (2011). *New Technologies to Manage Exam Anxiety. The Interactive Media Institute and IOS Press*, dalam ebscohost.com diakses 2 Februari 2014.
- Harrod, N.R. and Scott, D.S. (2005). *An Exploration of Adolescent Emotional Intelligence In Relation To Demographic Characteristics*. *ProQuest Sociologi*. 40 (159). 511. Search.proquest.com diakses 16 Januari 2014.
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Isnaini, R. (2013). *Pengaruh Pemberian Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Sekolah Dasar Kelas VI dalam Menghadapi Ujian Nasional di Seyegan*. Skripsi tidak dipublikasikan. Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Gadjah Mada.
- Lizam, T.C. (2009). *Meningkatkan Sikap Positif terhadap Perilaku Tidak Merokok dan Kecenderungan untuk Berhenti Merokok melalui Pelatihan Kecerdasan Emosional pada Siswa SMA di Kabupaten Aceh Barat Daya-NAD*. Tesis tidak dipublikasikan. Fakultas Kedokteran UGM.

Laeis, Z. (2013). Indonesia Kekurangan 90.000 Guru BK dalam <http://www.antarajateng.com>, diakses tanggal 11 Oktober 2013

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 78 Tahun 2008 tentang Ujian Nasional Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah/Sekolah Menengah Pertama Luar Biasa (SMP/MTs/SMPLB), Sekolah Menengah Atas Luar Biasa (SMALB), dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Tahun Pelajaran 2008/2009. Jakarta: Depdiknas.

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. 2008. Bandung: Yrama Widya.

Puspitosari, W.A. (2008). *Perbedaan Skor Kecerdasan Emosi dan Kecemasan Siswa Kelas Akselerasi dan Kelas Reguler Serta Faktor-faktor Yang Mempengaruhi*. Tesis tidak dipublikasikan. Ilmu Kedokteran Jiwa. FK UGM.

Riduwan & Akdon. (2006). *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika*. Bandung: Alfabeta.

Safaria, T. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.

