

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

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
TRI WAHYUNI
201010201098**

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

**PENGARUH PEMBERIAN USAHA KESEHATAN JIWA
SEKOLAH TERHADAP MOTIVASI BELAJAR 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 :
TRI WAHYUNI
201010201098**

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

HALAMAN PENGESAHAN

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

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun Oleh:
TRI WAHYUNI
201010201098**

Telah disetujui oleh pembimbing

Pada tanggal :
26 Februari 2014

Oleh :

Dosen pembimbing :



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

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Alhamdulillahirabbil'alamiin segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Pemberian Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah terhadap Motivasi Belajar Siswa SMP Kelas IX dalam Menghadapi Ujian Nasional Di Kecamatan Gamping". skripsi ini ditulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.

Penyusunan skripsi ini tidak akan terlaksana tanpa bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari semua pihak, untuk itu pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Warsiti, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat. selaku Ketua STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah memberikan fasilitas dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ery Khusnal, MNS. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah memberikan motivasi dan bimbingan dalam terbentuknya skripsi ini.
3. Ibrahim Rahmat, S.Kp., S.Pd., M.Kes. selaku pembimbing skripsi dan penguji II yang telah memberikan masukan dan bimbingan.
4. Dwi Prihatiningsih, S.Kep., Ns., M.Ng. selaku penguji I yang telah memberikan masukan dan bimbingan.
5. Kepala sekolah SMP N 1 Gamping, SMP N 2 Gamping, SMP N 3 Gamping, dan SMP N 4 Gamping yang telah mengizinkan dan membantu kami dalam penelitian ini.
6. Tim Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah (UKJS) dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna, untuk itu saran dan kritik yang membangun diharapkan demi peningkatan skripsi ini.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Yogyakarta, 25 Februari 2014

Peneliti

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

Tri Wahyuni², Ibrahim Rahmat³

INTISARI

Latar Belakang : Tuntutan dunia pendidikan yang semakin hari semakin tinggi, UN sebagai salah satu syarat kelulusan siswa SMP. Salah satu permasalahan yang sering muncul adalah penurunan motivasi belajar. Kondisi ini membutuhkan penanganan yang sesuai. UKJS merupakan suatu program baru untuk membantu mengatasi masalah kesehatan tersebut.

Tujuan : Mengetahui pengaruh pelaksanaan UKJS terhadap motivasi belajar siswa kelas IX SMP dalam menghadapi Ujian Nasional di Kecamatan Gamping, Sleman, Yogyakarta.

Metode : *Quasi Experiment* dengan rancangan *pretestposttest control group design* dengan jumlah responden 124, yang terbagi menjadi 62 kelompok intervensi dan 62 kelompok kontrol. *Academic Self Regulation Questionnaire* digunakan untuk mengukur motivasi belajar pada penelitian ini.

Hasil : Hasil rerata *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi adalah -10.08 menjadi -5.82 dengan $p=0.001$ ($p<0.05$) berarti signifikan terjadi perubahan. Hasil rerata *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol adalah -10.85 menjadi -11.01 dengan $p=0.925$ ($p>0.05$) berarti tidak berubah signifikan.

Simpulan : Terdapat pengaruh pemberian intervensi UKJS yaitu berupa peningkatan motivasi belajar kelompok intervensi.

Saran : Bagi guru kelas dan BK diperlukannya upaya untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dengan mengadakan kegiatan bersifat relaksasi dan memotivasi agar masalah yang sering terjadi pada siswa SMP dapat teratasi.

Kata Kunci : UKJS, Motivasi Belajar, Ujian Nasional, SMP
Kepustakaan : 45 buku (1990-2013), 12 skripsi, 6 jurnal, 7 websites
Jumlah Halaman : xiii, 76 halaman, 10 tabel, 5 gambar, 22 lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Program Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, UGM Yogyakarta

THE EFFECT OF SCHOOL MENTAL HEALTH SUPPORT ON LEARNING MOTIVATION TOWARDS THE NATIONAL EXAMINATION AMONG IXth CLASS JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS AT KECAMATAN GAMPING¹

Tri Wahyuni², Ibrahim Rahmat³

ABSTRACT

Background: Nowadays, the requirement of education is higher. The national examination (UN) is one of the junior high school graduation requirements. One issue that often rises is the decreasing of learning motivation. This condition needs a treatment. The school mental health support (UKJS) is a new program in order to overcome student's health problems.

Objective: To determine the effect of UKJS implementation on learning motivation towards national examination among IXth class Junior High School students in the National Examination at Kecamatan Gamping.

Methods: This study was Quasi-Experiment with a pretest-posttest control group design. The study employed 124 respondents, that divided into 62 persons for intervention group and 62 persons for control group. Academic Self-Regulation Questionnaire was used to measuring learning motivation among students.

Results: The mean value of pretest and posttest of the intervention group was changed significantly from -10.08 into -5.82 with $p = 0.001$ ($p < 0.05$). Meanwhile, the mean value of pretest and posttest of the control group was not changed significantly from -10.85 into -11.01 with $p = 0.925$ ($p > 0.05$).

Conclusion: There was an effect of UKJS intervention on increasing learning motivation among students in the intervention group

Suggestion: In order to solve student's problem, the teachers and BK officers should increase the learning motivation of students, by organizing relaxing activities.

Keywords : UKJS, Learning Motivation, National Examination, Junior High School Students.

Bibliography : 45 books (1990-2013), 12 theses, 6 journals, 7 websites

Number of Pages : xiii, 76 pages, 10 tables, 5 figures, 22 appendices

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan faktor penting untuk memajukan bangsa. Melalui pendidikan, seseorang dibekali dengan berbagai pengetahuan, keterampilan, keahlian, dan berbagai macam tatanan hidup baik yang berupa norma-norma atau aturan-aturan positif. Semakin berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, semakin bertambah pula usaha-usaha untuk meningkatkan kualitas pendidikan sesuai perkembangan zaman. Peningkatan mutu dan kualitas pendidikan terus dikembangkan sebagai upaya mempersiapkan sumber daya manusiawi yang berkualitas (Warsita, 2008).

Menurut Depdiknas (2003) pelaksanaan pendidikan nasional di Indonesia diatur dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Menurut UU ini, sistem pendidikan nasional adalah keseluruhan komponen pendidikan yang saling terkait secara terpadu untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Kriteria minimal tentang sistem pendidikan di Indonesia disebut 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 yaitu ujian nasional.

Menurut Humas Kemdikbud M. Nuh (2013) dari sebanyak 3.667.241 siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) sederajat yang mengikuti Ujian Nasional (UN) Tahun Ajaran 2012-2013 sebanyak 3.650.625 siswa atau 99,55% dinyatakan lulus. Dibandingkan tahun ajaran 2011-2012 lalu tingkat kelulusan UN SMP sederajat tahun ini mengalami penurunan yaitu 0,02 %. Tahun lalu tingkat kelulusan peserta UN SMP mencapai 99,57%.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan 40 siswa kelas IX di SMP Negeri 1, SMP Negeri 2, SMP Negeri 3, dan SMP Negeri 4 Gamping didapatkan hasil, bahwa 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. Kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan yang menyebabkan siswa sulit berkonsentrasi dan menimbulkan minat belajar berkurang.

Program UKJS meliputi penjelasan tentang kecemasan, stres dan emosional siswa sebelum menghadapi ujian serta memberikan intervensi dan pencegahan untuk menghindari serta menangani masalah tersebut, sehingga tingkat motivasi belajar siswa bertambah sebelum menghadapi ujian (Rahmat, 2012). Tujuan diadakannya program UKJS adalah untuk meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dengan meningkatkan tingkat kesehatan mental atau psikologis antara lain meliputi kecerdasan emosional, koping terhadap stres, cemas, dan meningkatkan motivasi belajar (Rahmat, 2012).

Berdasarkan latar belakang diatas, dengan semakin meningkatnya pendidikan dan persiapan mental dalam menghadapi Ujian Nasional pada siswa SMP, penulis tertarik meneliti tentang Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah terhadap motivasi belajar siswa SMP kelas IX dalam menghadapi Ujian Nasional di Kecamatan, Gamping, Sleman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperiment* atau eksperimen semu, dimana randomisasi tidak dilakukan pada penelitian ini (Setiadi, 2007). Rancangan penelitian yang dilakukan menggunakan rancangan *Pretest-Posttest Control Group*

Design (Sugiyanto, 2011). Dalam desain penelitian ini dilakukan dengan mengelompokkan anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan dengan cara random.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang akan diteliti (Notoatmojo, 1993 dalam Setiadi 2007). Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMP kelas IX di Kecamatan Gamping, Sleman, Yogyakarta yang berjumlah 989 responden. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar identitas responden, dan untuk mengukur kontrol diri responden adalah kuesioner. Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2010). Bentuk kuesioner dalam penelitian ini menggunakan jenis pertanyaan *closed ended* yaitu dengan jawaban yang sudah ditentukan dan tidak diberi kesempatan memberikan jawaban lain. Instrumen Motivasi Belajar *Academic Self Regulation Questionnaire (SRQ-A)* yang dikembangkan oleh Ryan and Connell (1989) yang dialih bahasakan ke bahasa indonesia oleh Fifin Amaliyah (2011).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMP N Kecamatan Gamping

Jenis Kelamin	Intervensi		Kontrol	
	N	Persentase %	N	Persentase %
Laki-laki	33	53.2	32	51.6
Perempuan	29	46.8	30	48.4
Total	62	100	62	100

Sumber : Data Primer, Januari 2014

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol sebagian besar berjenis kelamin laki-laki. Pada kelompok intervensi, responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 33 orang (53.2%) dan kelompok kontrol responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 32 orang (51.6%).

2. Karakteristik responden berdasarkan umur

Karakteristik responden berdasarkan umur adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Umur di SMP N Kecamatan Gamping

No	Umur (Tahun)	Intervensi		Kontrol	
		N	Persentase (%)	N	Persentase (%)
1.	13	0	0	1	1.6
2.	14	28	45.2	25	40.3
3.	15	28	45.2	28	45.2
4.	16	6	9.7	6	9.7
5.	17	0	0	2	3.2
Total		62	100	62	100

Sumber : Data Primer, Januari 2014

Pada tabel 4.2 dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan umur pada kedua kelompok sebesar 45.2% berada pada umur 15 tahun, dengan jumlah 28 responden dan yang berada pada umur 14 tahun kelompok intervensi ada 28 responden (45.2%) sedangkan pada kelompok kontrol 25 responden (40.3%).

3. Uji Paired T-Test Motivasi Belajar Kelompok Intervensi Sebelum Dan Sesudah Pemberian Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah Pada Siswa SMP Kelas IX Dalam Menghadapi Ujian Nasional di Kecamatan Gamping.

Tabel 4.3 Hasil Uji *Paired T-Test* Motivasi Belajar Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah Pada Siswa SMP Kelas IX Dalam Menghadapi Ujian Nasional di Kecamatan Gamping.

Variabel	Rata-rata	N	t-hitung	Sig	Keterangan
Sebelum	-10.08	62	-3.517	0.001	Signifikan
Sesudah	-5.82				

Sumber : Data Primer, Januari 2014

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa nilai rata-rata harga diri kelompok intervensi sebelum diberi UKJS sebesar -10.08, sedangkan nilai rata-rata motivasi belajar setelah diberi UKJS sebesar -5.82. Rata-rata motivasi belajar setelah diberi UKJS meningkat bila dibandingkan dengan nilai rata-rata motivasi belajar sebelum diberi UKJS yaitu mengalami kenaikan 4.26.

Dari hasil uji *paired sample t-test* pada kelompok intervensi didapatkan nilai signifikansi 0.001. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari *p value* ($0.001 < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang artinya ada pengaruh pemberian usaha kesehatan jiwa sekolah terhadap motivasi belajar siswa SMP kelas IX di Kecamatan Gamping pada kelompok intervensi.

4. Uji Paired T-Test Motivasi Belajar Kelompok Kontrol Sebelum Dan Sesudah Pemberian Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah Pada Siswa SMP Kelas IX Dalam Menghadapi Ujian Nasional di Kecamatan Gamping.

Tabel 4.4 Hasil Uji *Paired T-Test* Motivasi Belajar Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Pemberian Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah Pada Siswa SMP Kelas IX Dalam Menghadapi Ujian Nasional di Kecamatan Gamping

Variabel	Rata-rata	N	t-hitung	Sig	Keterangan
Sebelum	-10.85	62	0.095	0.925	Tidak Signifikan
Sesudah	-11.01	62			

Sumber : Data Primer, Januari 2014

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata motivasi belajar kelompok kontrol pada saat *pretest* sebesar -10.85, sedangkan nilai rata-rata motivasi belajar pada saat *posttest* sebesar -11.01. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok kontrol yang tidak diberikan UKJS nilai rata-rata motivasi belajar saat *posttest* meningkat bila dibandingkan dengan nilai rata-rata motivasi belajar pada saat *pretest*, yaitu meningkat sebesar 0.16.

Dari hasil uji *paired sample t-test* pada kelompok kontrol didapatkan nilai signifikansi lebih besar dari *p value* ($0.925 > 0.05$), sehingga H_a ditolak. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada peningkatan motivasi belajar secara signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol tanpa diberikan UKJS.

5. Uji *Independent T-Test* Motivasi Belajar Kelompok Intervensi Dan Kontrol Pada Siswa SMP Kelas IX Dalam Menghadapi Ujian Nasional di Kecamatan Gamping.

Tabel 4.5 Hasil Uji *Independent T-Test* Motivasi Belajar Kelompok Intervensi Dan Kontrol Pada Siswa SMP Kelas IX Dalam Menghadapi Ujian Nasional di Kecamatan Gamping.

Selisih	Rata-rata	T hitung	df	Sig	Keterangan
<i>Pre-posttest</i> Intervensi	5.19	3.064	122	0.003	Signifikan
<i>Pre-posttest</i> Kontrol	0.77				

Sumber : Data Primer, Januari 2014

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa nilai rata-rata motivasi belajar kelompok intervensi sebesar 5.19, sedangkan nilai rata-rata motivasi belajar kelompok kontrol sebesar 0.77. Hal ini menunjukkan pada saat *posttest*, nilai rata-rata motivasi belajar kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata motivasi belajar kelompok kontrol.

Hasil uji *independent t-test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari p value ($0.003 < 0.05$), sehingga H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna secara statistik motivasi belajar antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

ANALISA DATA

Analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis data univariat dan bivariat. Motivasi belajar pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* > 0.05 . Nilai signifikansi $> 0,05$ ($\alpha : 5\%$) maka data dalam distribusi normal dan H_a diterima (Riwidikdo, 2012).

PEMBAHASAN

Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas IX Dalam Menghadapi Ujian Nasional di Kecamatan Gamping sebelum diberikan UKJS. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil rata-rata motivasi belajar siswa SMP kelas IX sebelum diberikan UKJS pada kelompok intervensi sebesar -10.08 sedangkan pada kelompok kontrol mempunyai hasil sebesar -10.85.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada saat *pretest* atau sebelum diberikan perlakuan baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata motivasi sama. Hal ini sesuai dengan teori stimulus intensity model yang dikemukakan oleh McClelland (2000), teori ini menyebutkan bahwa dorongan atau motivasi untuk berbuat timbul karena ada rangsangan. Jika rangsangan yang kuat diberikan maka akan menimbulkan dorongan atau motivasi yang kuat untuk berbuat.

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa hasil uji statistik pada kelompok kontrol didapatkan nilai signifikansinya 0.925. Hal ini dapat di artikan bahwa signifikansinya lebih besar dari p *value* ($0.925 > 0.05$), sehingga dikatakan tidak bermakna. Hasil pada kelompok kontrol yang tidak bermakna tersebut disebabkan karena antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol tidak terjadi interaksi selama pelaksanaan pemberian UKJS.

1. Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas IX Dalam Menghadapi Ujian Nasional di Kecamatan Gamping setelah diberikan UKJS.

Tabel 4.3 menunjukkan setelah dilakukan intervensi UKJS didapatkan nilai rata-rata -5.82 dan sebelumnya sebesar -10.08, nilai ini meningkat sebesar 4.26. Hal ini menunjukkan bahwa diberikannya UKJS dapat membantu meningkatkan motivasi belajar siswa SMP kelas IX dalam menghadapi ujian nasional. Responden pada kelompok kontrol mengalami kenaikan yang tidak signifikan yaitu sebesar 0.16.

Hal ini disebabkan karena pada kelompok intervensi diberikan empat sesi kegiatan yang bersifat mereduksi kecemasan dan stres serta meningkatkan kecerdasan emosional dan motivasi belajar atau dalam arti lain pada kelompok intervensi diberikan suatu kegiatan yang bersifat meningkatkan kesehatan mental anak. Kegiatan UKJS tersebut meliputi peningkatan pengetahuan tentang materi UKJS (kecemasan, stres, kecerdasan emosional dan motivasi belajar), konseling personal, diskusi kelompok dan kegiatan yang bersifat memotivasi dan relaksasi, sedangkan pada kelompok kontrol hanya berupa pengamatan dari luar saat jam pelajaran.

Hasil penelitian ini didukung dengan adanya penelitian-penelitian yang menyebutkan bahwa dengan diberikannya program pendidikan kesehatan mental dapat meningkatkan motivasi belajar siswa melalui reduksi kecemasan dan peningkatan koping siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Dolmans (2006) dengan judul "*What Do We Know About Cognitive and Motivational Effects of Small Group Tutorials in Problem-Based Learning ?*" menyebutkan bahwa siswa yang bekerja sama dalam kelompok kecil atau diskusi kelompok merupakan karakteristik pembelajaran berbasis masalah (PBL). Studi berkonsentrasi pada efek kognitif dari kelompok kecil PBL menunjukkan aktivasi pengetahuan sebelumnya, mengingat informasi dan penalaran yang secara positif mempengaruhi minat intrinsik siswa dalam materi pelajaran.

Penelitian yang dilakukan oleh Gustafsson (2011) dengan judul "*Effects of an outdoor education intervention on the mental health of schoolchildren*" menyebutkan bahwa dengan adanya pendidikan kesehatan jiwa melalui konseling dan permainan di luar kelas dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa dan memberikan dorongan atau motivasi belajar daripada kegiatan belajar yang monoton di dalam kelas.

2. Hasil Uji Statistik Pengaruh Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah Terhadap Motivasi Belajar Siswa SMP Kelas IX Dalam Menghadapi Ujian Nasional.

Hasil uji statistik dengan *independent t-test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan hasil nilai signifikansi *p value* 0.003 ($p < 0.05$), dengan SD yang berarti diyakini bahwa alpha 5% ada perbedaan yang bermakna. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pemberian usaha kesehatan jiwa sekolah yang meliputi 4 jenis kegiatan dapat berpengaruh dalam meningkatkan motivasi belajar siswa SMP kelas IX dalam menghadapi ujian nasional di Kecamatan Gamping.

Pada pertemuan pertama, kegiatan yang diberikan berupa promosi kesehatan jiwa. Kegiatan tersebut dilakukan dengan pemberian materi dan didukung dengan pemberian leaflet yang berisi tentang motivasi belajar, cara meningkatkan motivasi belajar, kemampuan mengatasi masalah atau coping bagi siswa dalam penyesuaian terhadap berbagai situasi.

Dijelaskan oleh Stewart (2008) dalam penelitiannya bahwa pemberian promosi kesehatan dengan metode pembelajaran memberi efek positif terhadap kesehatan mental anak. Didukung juga dengan penelitian Byrne, et al., (2004) dengan judul

“Implementation of a School-Based Mental Health Promotion Programme in Ireland” menunjukkan bahwa pada siswa Irlandia dengan usia 15-18 tahun yang mengikuti program *school based mental health promotion* memiliki coping masalah yang lebih baik daripada siswa yang tidak mengikuti program *school based mental health promotion*. Pada program *school based mental health promotion* disamping siswa menjalani aktivitas sekolah biasa, mereka juga mendapatkan kurikulum tambahan tentang kesehatan mental yang terdiri dari 13 sesi selama 2 tahun. Materi kurikulum tersebut berisi tentang pendidikan kesehatan mental yaitu meliputi teknik coping masalah dan mencari sumber pendukung.

Program kedua UKJS yang diberikan kepada siswa adalah konseling individu dengan interaksi personal antara siswa dan pelatih UKJS. Pada pertemuan ini siswa dapat mengungkapkan perasaan terkait permasalahan dan kendala yang menyebabkan mereka mengalami kecemasan dan kekhawatiran dalam menghadapi UN. Siswa dibagi dalam 4 kelompok, dan setiap kelompok didampingi 1 orang pelatih dari tim UKJS. Setiap siswa dari setiap kelompok bergiliran berdiskusi dan bercerita dengan pelatih mereka dari tim UKJS. Masing-masing siswa mendapatkan waktu 1-2 menit untuk berdiskusi singkat dengan pelatih UKJS.

Konseling tersebut diharapkan dapat menurunkan kecemasan siswa dan meningkatkan motivasi belajar. Sesuai dengan penelitian dari Tresna (2011) dengan judul *“Efektivitas Konseling behavioral dengan teknik desensitasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian”* didapatkan hasil bahwa teknik konseling dapat menurunkan kecemasan siswa dan menghilangkan masalah lain akibat kecemasan seperti sulit konsentrasi dan kurangnya minat serta motivasi belajar. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling dapat meningkatkan motivasi belajar siswa melalui penurunan kecemasan siswa. Hal tersebut sesuai dengan asumsi teknik desensitisasi sistematis yang menyatakan bahwa, dalam kondisi yang tenang dan nyaman individu akan dapat berpikir yang tenang, terhindar dari rasa cemas yang berlebihan dan meningkatkan minat untuk menjalani kehidupan sehari-hari (Corey, 2007). Didukung juga dengan penelitian Ashcraft (Wahyudin, 2010) bahwa korelasi antara kecemasan dan variabel motivasi sangat negatif, dalam arti semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah motivasi dan semakin rendah kecemasan maka semakin tinggi motivasi.

Pistole & Robert (2000) dalam penelitiannya yang berjudul *“Mental health counseling: Toward resolving identity confusions”* menyebutkan bahwa dengan konseling individu dapat mengekspresikan emosi secara efektif. Teknik konseling juga dapat mendorong individu untuk mengungkapkan apa yang mereka rasakan sehingga mampu mengurangi kebingungan yang dialami dan mampu menunjukkan coping yang adaptif.

Pertemuan ketiga diisi dengan kegiatan yaitu diskusi kelompok dengan didampingi oleh pelatih UKJS. Pada kegiatan ini siswa dapat saling bertukar informasi dengan siswa lainnya tentang perasaan mereka menghadapi UN dan usaha apa yang mereka lakukan untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan motivasi belajar dalam menghadapi UN. Pada sesi ini, siswa juga diminta untuk mereview kembali materi tentang cara meningkatkan motivasi belajar dan mencoba membandingkan dengan kehidupan mereka sehari-hari, sebagai contoh ketika siswa malas belajar yang dilakukan adalah mencari teman yang sedang belajar dan bergabung untuk belajar bersama, atau pergi ke perpustakaan untuk mencari tempat yang tenang.

Kegiatan diskusi kelompok ini bersifat meningkatkan motivasi belajar, seperti pernyataan Winkel (2004) yang menyatakan bahwa diskusi kelompok akan meningkatkan motivasi belajar siswa karena adanya interaksi koperatif dengan teman sekelas dan sekaligus kebutuhan untuk menerima dan diterima orang lain juga terpenuhi. Adanya diskusi kelompok tentunya memungkinkan bagi sesama anggota kelompok untuk saling berinteraksi, berkomunikasi dan saling berbagi cerita serta pengalaman, sehingga diskusi tersebut dapat meningkatkan harga diri setiap anggota dan meningkatkan motivasi untuk belajar bersama siswa lain.

Pada pertemuan ketiga ini juga diisi dengan kegiatan mengungkapkan perasaan secara tertulis. Menurut pengamatan pelatih UKJS, siswa sangat antusias saat dipersilahkan untuk menulis perasaan mereka. Melalui kegiatan ini, siswa dapat menuliskan perasaan mengenai permasalahannya mengenai UN, dengan harapan dapat meringankan masalah yang dihadapi siswa dalam menghadapi UN. Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Dilwar (2010) dengan judul "*Healing through writing: insights from research*" menunjukkan bahwa mendorong individu untuk menuliskan pikiran dan perasaan mereka tentang peristiwa di masa lalu menghasilkan peningkatan kesehatan mental serta kesehatan fisik seseorang. Ekspresif menulis mengarah ke kesadaran emosional yang lebih tinggi dan mendorong regulasi yang lebih baik dari emosi dan mengatasi kesulitan. Penelitian lain juga dilakukan oleh Wingate (2009) dengan judul "*Writing as Disclosure Therapy For Students: An Analysis of Technique*", pada penelitian ini siswa diberikan kesempatan menuliskan keluhan atau pengalamannya baik melalui tulisan tangan atau diary dan secara online atau internet disesuaikan dengan kesenangan mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menulis tentang pengalaman dan topik tertentu, meskipun menyakitkan di hari penulisan, tetapi menghasilkan efek jangka panjang yaitu perbaikan pada suasana hati dan peningkatan pada indikator kesejahteraan jiwa.

Pertemuan keempat intervensi yang dilakukan berupa kegiatan yang bersifat memotivasi dan relaksasi. Kegiatan motivasi yang dilaksanakan pada sesi ini berupa menyaksikan video yang bersifat memotivasi agar memberi rasa senang pada siswa. Pengurangan cemas dan depresi serta peningkatan motivasi belajar adalah inti utama dalam program UKJS, demi meningkatkan motivasi belajar siswa maka diberikan kegiatan menonton video interaktif yang bersifat memotivasi siswa. Para siswa disajikan pengalaman menarik tentang orang-orang dengan keterbatasan fisik yang tidak mudah putus asa. Menurut Thomson (Wijaya, 2009) media interaktif dapat memberikan manfaat dalam pembelajaran, yaitu dapat meningkatkan motivasi belajar siswa, karena para siswa akan menikmati perpaduan antara teks, gambar, animasi gerak suara dan sebagainya.

Teori pembelajaran yang terkait motivasi belajar khususnya yang berhubungan dengan penggunaan media adalah teori behavioristik yang dikemukakan oleh Anderson (2001) yang dikenal dengan perubahan tingkah laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respon. Menurut teori ini belajar adalah proses interaksi antara stimulus dan respon. Stimulus yang diberikan kepada siswa pada kegiatan UKJS adalah video motivasi, dengan video ini siswa berespon dengan peningkatan motivasi belajar.

Pada sesi ini juga diberikan kegiatan relaksasi yang berupa napas dalam. Setelah siswa mengikuti beberapa sesi sebelumnya diharapkan teknik napas dalam ini dapat meregangkan otot-otot dan sendi, serta mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi UN. Dijelaskan dalam penelitian Widiawati (2007) hasil penelitiannya mengemukakan bahwa terdapat pengaruh penggunaan teknik

relaksasi terhadap penurunan kecemasan siswa dan peningkatan minat belajar siswa. Pada dasarnya kecemasan dalam tingkat yang rendah dan sedang berpengaruh positif terhadap penampilan belajar siswa, salah satunya dapat mendorong dan meningkatkan motivasi belajar (Elliot, 1996).

Perpaduan kegiatan UKJS yang berupa kegiatan relaksasi dan peningkatan motivasi memberikan pengaruh terhadap motivasi belajar siswa yaitu adanya peningkatan motivasi belajar. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori dan penelitian-penelitian yang telah disebutkan diatas. Program UKJS merupakan intervensi yang terdiri dari beberapa jenis kegiatan dengan tujuan dapat meningkatkan kesehatan psikologis siswa secara optimal. Hal ini sejalan dengan pernyataan Parslow (2008) bahwa program yang komplementer, *multiple*, terintegrasi lebih memberi hasil positif untuk meningkatkan kesehatan psikologis daripada program dengan satu kegiatan.

3. Evaluasi Kepuasan Peserta UKJS

Setelah semua kegiatan UKJS diberikan, di akhir sesi pada pertemuan keenam dilakukan evaluasi mengenai kepuasan peserta mengikuti kegiatan UKJS kepada kelompok intervensi. Evaluasi dilakukan menggunakan face scale dengan tiga kategori ekspresi wajah, yaitu ceria, *flat* atau biasa, dan sedih. Ekspresi wajah ceria menunjukkan bahwa peserta senang dengan program UKJS. Ekspresi *flat* atau biasa menunjukkan bahwa peserta tidak begitu antusias dengan kegiatan yang diberikan. Sedangkan ekspresi wajah sedih menunjukkan bahwa peserta berespon tidak suka dengan kegiatan yang diberikan. Kertas yang bergambar tiga kategori ekspresi wajah tersebut diberikan kepada 62 peserta pada kelompok intervensi kemudian peserta mencentang salah satu ekspresi wajah berdasarkan respon mereka terhadap kegiatan UKJS. Berikut ini ditampilkan gambaran respon peserta terhadap kegiatan UKJS pada kelompok intervensi.

Tabel 4.6 Respon Peserta Terhadap Kegiatan UKJS Pada Siswa SMP Kelas IX Dalam Menghadapi Ujian Nasional di Kecamatan Gamping

Respon peserta	Intervensi	
	N	Persentase
Senang	53	85.5 %
Biasa	8	12.9 %
Tidak suka	1	1.6 %
Total	62	100 %

Sumber : Data Primer, Januari 2014

Berdasarkan tabel 4.6, terlihat bahwa sebagian besar siswa berespon senang, yaitu sebanyak 53 siswa (85.5%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta yang mendapat intervensi UKJS merasa senang dan berespon positif terhadap kegiatan UKJS yang telah diberikan.

KETERBATASAN PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti mengalami beberapa kekurangan dalam proses pengisian pretest dan posttest dilakukan di dalam ruang kelas dan pada saat jam pelajaran terakhir, sehingga ada beberapa responden yang saling melihat dan bertanya kepada responden lainnya. Sehingga hasil *pretest* maupun *posttest* tidak murni menggambarkan diri setiap responden. Akan tetapi peneliti sudah berupaya untuk meminimalisasi hal itu dengan mengawasi dan memberi peringatan kepada responden.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, peneliti menarik beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Pemberian UKJS efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa SMP kelas IX dalam menghadapi Ujian Nasional di Kecamatan Gamping, Sleman, Yogyakarta.
2. Terdapat perbedaan motivasi belajar sebelum dan sesudah pemberian usaha kesehatan jiwa sekolah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil uji *paired t-test* pada kelompok intervensi diperoleh nilai signifikansi $0.001 < 0.05$ dan pada kelompok kontrol nilai signifikansinya $0.925 > 0.05$.
3. Terdapat perbedaan tingkat motivasi belajar siswa SMP kelas IX di Kecamatan Gamping antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah pemberian usaha kesehatan jiwa sekolah dengan nilai signifikansinya sebesar 0.003 ($0.003 < 0.05$) dari hasil uji *independent t-test*.

Saran

1. Bagi pemerintah
Melihat hasil penelitian yang signifikan bahwa program UKJS dapat meningkatkan motivasi belajar siswa, hendaknya pemerintah mempertimbangkan UKJS sebagai salah satu program yang ditetapkan dan diterapkan di tingkat pendidikan sekolah menengah pertama khususnya dengan harapan derajat psikologis siswa meningkat, dan mendorong semangat atau motivasi belajar siswa.
2. Bagi Guru Sekolah Menengah Pertama Gamping Sleman
Disarankan kepada wali kelas dan guru BK dalam hal ini upaya meningkatkan motivasi belajar siswa sudah diterapkan, akan tetapi alangkah baiknya dalam belajar mengadakan kegiatan yang bersifat relaksasi dan memotivasi sehingga masalah yang sering terjadi pada siswa SMP dapat diatasi dan proses belajar mengajar menjadi lebih efektif.
3. Bagi orang tua
Orang tua sebaiknya juga memperhatikan bahwa kesuksesan anak tidak hanya bergantung pada kemampuan kognitif tetapi juga dari faktor lain yaitu keterampilan afektif seperti kesadaran diri, motivasi, kemampuan bekerjasama, dan kepekaan terhadap emosi diri sendiri dan orang lain.
4. Bagi siswa
Siswa hendaknya mempertahankan motivasi yang telah ada dan mengikuti kegiatan yang sifatnya meningkatkan motivasi belajar sehingga dapat meningkatkan kesiapan siswa dalam menghadapi ujian nasional.
5. Bagi peneliti selanjutnya
Bagi penelitian lebih lanjut diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menggunakan populasi yang lebih besar dan responden yang diikutsertakan tidak hanya siswa tetapi juga melibatkan orang tua dan guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, W & Lorin. (2001). *A Taxonomy for Learning, Teaching and Assesing. A Revision of bloom's Taxonomy of Educational Objective: Abridged Edition*, New York Longman Inc.
- Arikunto, Suharsiwi. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Byrne, M. (2004). Implementation of a School-Based Mental Health Promotion Programme in Ireland. *International Journal of Mental Health Promotion*. Vol 6 : Issue 2 May 2004.
- Corey, G. (2007). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Depdiknas. (2003). *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia.
- Dilwar, H. (2010). Healing through writing: insights from research. *International Journal of Mental Health Promotion*, 12(2), May 2010, pp.19-23.
- Elliot, S.N., Kratochwill, T.R., Littlefield, J., Travers, J.F. (1996). *Educational Psychology*. Second Edition. Madition : Brown dan Benchmark Company.
- Gustafsson. (2011). Effects of an outdoor education intervention on the mental health of schoolchildren.Sweden: Umea University. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning 2011*, pp. 1–17.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rieka Cipta
- Parslow, R., Morgan, A.J., Allen, N.B., Jorm,A.F., O'Donnell, C.P., Purcell,R. (2008). Effectiveness of Complementary and Self-Help Treatments for *The Medical Journal of Australia 2008;188(6): 355-9. in Cand Adolescents*.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. (2008). Bandung : Yrama Widya.
- Pistole, M.C. & Robert. (2000). Mental health counseling:Toward resolving identity confusions. *Journal of Mental Health Concelling*.
- Rahmat, I. (2012). *Strategi Persiapan Psikologi Anak dalam Menghadapi Ujian Nasional Melalui Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah*. Yogyakarta : PSIK FK UGM.
- Setiadi. (2007). *Konsep & Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

- Stewart, D. (2008). *Implementing Mental Health Promotion in Schools: A Process Evaluation*. Australia: Griffith University.
- Stuart, G.W & Sundeen, J.S . (1998). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 3. Jakarta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Tresna, I. (2011). *Efektifitas Konseling Bihavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja*. Thesis. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta : Depdiknas.
- Virdhani, Marieska Harya. (2013). Komnas PA kawal kasus siswa gantung diri dalam <http://metro.sindonews.com>. Diakses tanggal 26 Oktober 2013
- Wahyudin. (2010). *Pemotivasian Siswa Untuk Belajar*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Walgito, B. (2004). *Pengantar Psikologi Umum ed. IV*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Walgito, B. (2008). *Bimbingan + konseling [studi & karier]*. Yogyakarta : Andi Offset
- Warsita, Bambang. (2008). *Teknologi Pembelajaran: Landasan dan Aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Widiawati, I. (2007). *Penggunaan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Tingkat Stress Siswa Kelas X-9 SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo*. Skripsi Tidak diterbitkan. Surabaya: PPB FIP UNESA.
- Wijaya, K. (2009). *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Indeks.
- Wingate, J. (2009). *Writing as Disclosure Therapy For Students: An Analysis of Technique*. St. Lawrence University in Canton, New York. The Vermont Connection. Vol.30.