

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Subjek

a. Lokasi Penelitian

Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah kelompok remaja, oleh karena itu peneliti memilih siswa SMP dengan asumsi rentang usia siswa berada pada kelompok remaja yaitu usia 10-18 tahun. Pemilihan SMP didasarkan kepada lokasi yang mudah terjangkau oleh peneliti, siswa-siswa SMP belum pernah mendapatkan kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan kecakapan hidup (*life skills*), dan SMP yang terletak di perbatasan rural dan urban. Berdasarkan pertimbangan tersebut maka peneliti memilih SMP 2 Kasihan sebagai lokasi penelitian.

SMP Negeri 2 merupakan SMP yang terletak di Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Kasihan merupakan sebuah kecamatan di Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yang merupakan wilayah perbatasan rural dan urban. Wilayah rural

terdapat perbedaan pada perbedaan sosial ekonomi di desa dan

kota, perbedaan sosial budaya, perbedaan pola hidup yang akhirnya akan berdampak pada perubahan psikologis masyarakat (Hidayah, 2011).

b. Karakteristik Subjek Penelitian

Jumlah siswa di SMA Negeri 2 Kasihan sebanyak 336 siswa dengan jumlah siswa kelas VIII sebanyak 117 siswa. Berdasarkan hitung sampel yang dibutuhkan adalah sebanyak 32 siswa. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 36 siswa untuk masing-masing dengan 4 siswa untuk keperluan analisis data. Pemilihan subjek dilakukan secara acak dan atas pertimbangan serta persetujuan kepala sekolah. Subjek yang terpilih untuk penelitian ini adalah 72 siswa kelas VIII yang terdiri dari kelas A, B, dan C. Siswa kelas VIII terpilih karena jadwal kegiatan yang tidak terlalu padat sehingga memungkinkan dilakukan penelitian setelah jam kegiatan belajar mengajar selesai dan memungkinkan siswa untuk mengikuti pelatihan selama 5 minggu dimulai dari bulan Agustus sampai September.

Rata-rata umur subjek penelitian untuk kelompok intervensi adalah 12.28 ± 0.51 dan untuk kelompok kontrol adalah $12.22 \pm$

Tabel 3. Karakteristik Jenis Kelamin Subjek

Variabel	Intervensi		Kontrol	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin				
1. Laki-laki	18 orang	50	22 orang	61,11
2. Perempuan	18 orang	50	14 orang	38,89

Jenis kelamin subjek terdiri dari laki-laki 40 siswa (55,56%) dan perempuan 32 siswa (44,4%). Jumlah subjek laki-laki pada kelompok kontrol lebih banyak daripada subjek perempuan.

c. Tingkat kecerdasan emosi pada responden

Tabel 4. Tingkat Kecerdasan Emosi Kelompok Kontrol

Kategori	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
	Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase
Rendah	17	47,2	12	33,3
Sedang	14	38,9	19	52,8
Tinggi	5	13,9	5	13,9
TOTAL	36	100	36	100

Tabel 5. Tingkat Kecerdasan Emosi Kelompok Intervensi

Kategori	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
	Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase
Rendah	16	44,4	-	-
Sedang	14	38,9	15	41,7
Tinggi	6	16,7	21	58,3
TOTAL	36	100	36	100

Terdapat perbedaan tingkat kecerdasan emosi pada kelompok kontrol namun tidak bermakna dan terdapat perbedaan tingkat kecerdasan emosi pada kelompok intervensi yang bermakna.

2. Efektifitas Pelatihan Kecakapan Hidup (*life skills*) Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosi

Uji statistik yang digunakan untuk mengolah penelitian ini yaitu uji analistik *Wilcoxon* karena peneliti menguji dua variabel pada subjek yang sama dan dikarenakan uji distribusi data dengan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal (non parametrik).

Hasil analisis dari efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap tingkat kecerdasan emosi remaja adalah menunjukkan signifikansi sebesar $p=0,004$ ($p<0,05$) untuk kelompok intervensi yang

mempunyai arti bahwa terdapat perbedaan sebelum diberikan pelatihan dan sesudah diberikan pelatihan, sedangkan untuk kelompok kontrol didapatkan nilai $p=0,640$ ($p>0,05$) yang berarti bahwa tidak ada perubahan signifikan pada tingkat kecerdasan emosi kelompok kontrol.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah siswa perempuan dan laki-laki pada kelompok intervensi sebanding, sedangkan pada kelompok kontrol siswa laki-laki lebih dominan. Sebagian penelitian mengatakan bahwa tidak ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan jenis kelamin (puspitosari, 2008; Ismail, 2003). Perbedaan kecerdasan emosi lebih dipengaruhi oleh faktor lingkungan, pengalaman (puspitosari, 2008).

Penelitian lain mengungkapkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kecerdasan emosi pada laki-laki dan perempuan dengan tingkat kecerdasan emosi pada perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki (Harrod dan Scheer, 2005; Brackett *et al*, 2004). Perbedaan yang terjadi karena perempuan lebih bersifat ekspresif, menguasai komunikasi non verbal, dan lebih menguasai aspek keterampilan sosial dibanding pria, namun pria lebih unggul dalam hal

self estimate dibanding wanita (Hall, 1994; puspitosari, 2008). Rendahnya tingkat kecerdasan emosi pada laki-laki disebabkan terutama karena ketidakmampuan untuk merasakan emosi dan menggunakan emosi untuk memfasilitasi pikiran, dikaitkan dengan hasil negatif, termasuk obat terlarang dan alkohol, perilaku menyimpang, dan hubungan yang buruk dengan teman (Brackett *et al.*, 2004).

2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Umur

Responden yang diambil pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kasihan, dengan asumsi rata-rata berusia 10-18 tahun, yang merupakan remaja. Remaja pada tahap ini mengalami masa peralihan dan banyak menimbulkan kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian terhadap dirinya maupun terhadap lingkungan social hal ini disebabkan karena mayoritas remaja mengalami ketidakstabilan emosi akibat dari upaya penyesuaian diri dengan tuntutan pola perilaku dan harapan sosial yang baru seperti masalah pribadi, sosial dan masa depan (Mighwar, 2000; Hurlock, 1994).

Penelitian yang dilakukan oleh Harrod dan Scheer (2005) membuktikan bahwa tidak ada hubungan antara umur dengan tingkat kecerdasan emosi. Penelitian lain menjelaskan hal yang berbeda bahwa

umur dan jenis kelamin merupakan faktor internal yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi (Goleman, 1999).

3. Tingkat Kecerdasan Emosi pada Subjek

Perbedaan tingkat kecerdasan emosi pada kelompok kontrol dan intervensi setelah dilakukan pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) menunjukkan bahwa pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) diperlukan untuk meningkatkan kecerdasan emosi remaja. Pada kelompok kontrol subjek mengalami peningkatan kecerdasan emosi namun tidak signifikan. Hal ini berbeda dengan kelompok intervensi yang memiliki peningkatan kecerdasan emosi yang signifikan. Perubahan signifikan tingkat kecerdasan emosi ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor yaitu pemberian pelatihan kecakapan hidup (*life skills*), faktor internal dan faktor eksternal.

Kecerdasan emosi diperlukan oleh individu agar lebih mampu dalam mengendalikan diri, lebih mampu memotivasi diri, lebih mampu dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan, lebih mampu dalam mengelola stress, dan sebagai prevetif dalam perilaku merokok dan penyalahgunaan obat. (Seal, 2006; Goleman, 2000; Bar-On, 1997 *cit* Sukardiansyah, 2004). Penelitian lain menunjukkan bahwa kecerdasan emosi akan membuat hidup menjadi sangat berarti

memiliki prinsip, tanggung jawab, mengelola dan menyatakan emosi dengan tepat, bersifat tegas tapi tetap seimbang, merasa nyaman dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan sosial, mampu mengelola stres tanpa rasa takut dan cenderung berteman (Puspitosari, 2008).

Remaja yang gagal dalam mengelola emosinya akan mengakibatkan remaja mudah marah, lebih sulit diatur, lebih mudah gugup dan cemas, lebih cenderung impulsif dan agresif, serta munculnya perilaku kenakalan remaja (Gani, 2006; Goleman, 2000).

Hasil *pre test* menunjukkan 45,83% subjek memiliki kecerdasan emosi rendah yang dikhawatirkan gagal dalam mengendalikan emosinya dan akan berdampak negatif untuk masa depannya. Hasil *post test* menunjukkan peningkatan kecerdasan emosi pada subjek menjadi 16,67% yang didominasi peningkatan oleh kelompok intervensi.

4. Efektifitas Pelatihan Kecakapan Hidup (*life skills*) Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi adalah suatu kemampuan yang sangat penting dalam mengenali perasaan diri sendiri, kesadaran diri, dan kemampuan untuk mengenali serta mengelola emosi diri

sendiri serta orang lain (Salovey dan Mayer, 1990 Cooper dan Anyman, 2000; Goleman, 1999). Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi ditandai dengan sikap positif dalam dirinya, yaitu keyakinan pada diri sendiri, optimisme, dan ketenangan sosial. Kecerdasan emosi yang penting bagi setiap individu ini dapat dipelajari dan dikembangkan. Pendekatan pendidikan untuk meningkatkan pembelajaran sosial dan emosi pada anak-anak sekolah dapat mencegah masalah perilaku anak dengan cara meningkatkan pengetahuan, tanggung jawab, menghindari tindak kekerasan, dan pembawaan diri (Elias dan Weissberg, 2000 *cit* Sukardiansyah, 2004). Pelatihan dan pengembangan kecerdasan itu mencakup enam dimensi yaitu: kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, keterampilan sosial, dan keterampilan bekerjasama (Goleman, 1999). Berdasarkan dimensi-dimensi kecerdasan emosi dan fakta bahwa kecerdasan emosi dapat dipelajari serta ditingkatkan maka peneliti melakukan pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kecerdasan emosi.

Life skills adalah kemampuan menyelesaikan masalah, berpikir kritis, berkomunikasi dan membentuk hubungan interpersonal, empati, dan metode untuk menghadapi emosi. Pelatihan kecakapan hidup (*Life*

skills) adalah pendidikan bagi anak sekolah untuk meningkatkan kompetensi psikososialnya (Kaligis, 2009).

Pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) yang dikeluarkan oleh WHO pada tahun 1997 yang mencakup modul pelatihan untuk meningkatkan harga diri, modul mengatasi stress, modul mengatur emosi, modul menghadapi tekanan teman sebaya, dan modul resolusi konflik selaras dengan dimensi-dimensi kecerdasan emosi.

Modul pertama dalam pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) adalah meningkatkan harga diri. Komponen kecerdasan emosi yang dapat ditingkatkan berupa komponen intrapersonal tentang penghargaan diri sebagai kemampuan untuk menyadari, memahami, menerima dirinya sehingga individu tersebut dapat menghormati dirinya dan bercitra diri positif (Bar-On, 1997; Kaligis, 2009).

Modul mengatur emosi dalam pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) memberikan pelatihan tentang bagaimana mengelola emosi, baik emosi diri sendiri atau memahami emosi orang lain. Modul mengatur emosi selaras dengan komponen kecerdasan emosi berupa mengendalikan emosi dalam hal menangani impuls, perasaan sedih dan marah daripada menekan atau mengingkarinya. Hal ini akan

tetap tenang, sabar, focus dan berpikir jernih meski dibawah tekanan. Mengenali emosi orang lain adalah kemampuan dasar dalam interaksi social (Goleman, 1999).

Menghadapi stress adalah salah satu modul pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) yang bertujuan agar individu mampu mengelola stress. Hal ini termasuk dalam komponen kecerdasan emosi berupa manajemen stress yang meliputi toleransi stress dan mengontrol impuls sehingga individu mengalami stress kronis yang akan menimbulkan emosi negatif (Goleman, 1999; Sukardiansyah, 2004).

Modul menghadapi tekanan teman sebaya bertujuan untuk menghadapi dan mengelola diri dari tekanan teman sebaya. Komponen kecerdasan emosi yang berperan dalam hal ini yaitu kesadaran diri baik dalam pengaturan emosi, kecakapan mengetahui kekuatan dan batas-batas diri sendiri, dan mempunyai keyakinan tentang harga diri dan kemampuan diri sendiri (Goleman, 1999).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan kecerdasan emosi antara responden yang diberikan pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) dengan responden yang tidak diberikan pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) yang berarti bahwa pelatihan kecakapan hidup (*life*

skills) efektif terhadap peningkatan kecerdasan emosi dengan nilai $p=0.004$.

Penelitian lain menyebutkan bahwa program optimisme dan kecakapan hidup (*optimism and lifeskills program*) efektif untuk pencegahan depresi dan membantu remaja memasuki masa transisi ke sekolah tinggi (Kaligis, 2009). Dalam pencegahan serta penggunaan rokok, pelatihan kecakapan hidup (*life skills training*) bermanfaat dalam mengendalikan perilaku merokok, selain itu program pelatihan kecakapan hidup (*life skills training*) juga merupakan pendidikan yang bisa digunakan untuk alkohol dan obat terlarang. Lebih jauh dikatakan bahwa pendidikan kecakapan hidup bagi remaja mampu menurunkan angka kekerasan, menurunkan perilaku berkendara yang membahayakan, serta menunjukkan efek pada perilaku berisiko infeksi HIV (Botvin *et al.*, 1980, 1994, 1995; Zollinger *et al.*, 2003; Seal, 2006).

Pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) juga telah diteliti dalam hubungannya dengan stres kerja dan tingkat kecemasan, yang menunjukkan bahwa pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stress kerja, dengan cara meningkatkan perilaku bertanggungjawab, membuat keputusan yang benar, cara memecahkan masalah, menjaga hubungan interpersonal,

mampu berpikir aktif atau kreatif, mampu berkomunikasi secara efektif,
mampu mengatasi emosi, terampil dalam menghadapi stres dan
perbedaan pendapat yang tidak menimbulkan rasa iri