

PENELITIAN ASLI

PENGARUH PEMBERIAN USAHA KESEHATAN JIWA SEKOLAH TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL SISWA SEKOLAH DASAR KELAS VI DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DI KECAMATAN SEYEGAN

Rahma Nur Faizin¹, Ibrahim Rahmat², Sumarni³

¹Student of Nursing Study Program, Faculty of Medicine, Gadjah Mada University

²Undergraduate Nursing Study Program, Faculty of Medicine, Gadjah Mada University

³Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Gadjah Mada University

INTISARI

Latar Belakang: Standar nilai Ujian Nasional (UN) yang semakin meningkat menyebabkan siswa SD mengalami kecemasan. Adanya kecemasan tersebut dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosional/ EQ siswa belum optimal. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa program pendidikan EQ dapat meningkatkan EQ seseorang. Oleh karena itu dibutuhkan intervensi yang dapat meningkatkan EQ sehingga siswa lebih siap dalam menghadapi UN, yaitu dengan pemberian UKJS.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh pemberian UKJS terhadap tingkat kecerdasan emosional siswa SD kelas VI dalam menghadapi UN di Seyegan, Sleman, Yogyakarta.

Metode: Penelitian *experiment* dengan metode *pretest-posttest control group design* dilakukan pada 114 siswa SD kelas VI yang terbagi 57 responden kelompok intervensi dan 57 responden kelompok kontrol. *Bar-On Emotional Quotient Inventory: Youth Version* digunakan untuk mengukur kecerdasan emosional pada penelitian ini.

Hasil: Pada kelompok intervensi rerata kecerdasan emosional dari *pre test* ke *post test* terjadi peningkatan, sehingga dikatakan terdapat perbedaan yang bermakna. Pada kelompok kontrol rerata kecerdasan emosional dari *pre test* ke *post test* terjadi penurunan, sehingga dikatakan tidak terdapat perbedaan yang bermakna.

Kesimpulan: Pemberian UKJS efektif dalam meningkatkan skor kecerdasan emosional siswa SD kelas VI dalam menghadapi ujian nasional di Seyegan, Sleman, Yogyakarta.

Kata Kunci: kecerdasan emosional, sekolah dasar, ujian nasional, usaha kesehatan jiwa sekolah

ABSTRACT

Background: Increasing standard score of national test causes anxiety to students. The emergence of anxiety shows that emotional quotient (EQ) of the students is not yet optimized. Some studies indicate that EQ education program can increase someone's EQ. Thus intervention is needed to increase EQ in order that students are more prepared in taking national test through school mental health effort supplementation.

Objective: To identify effect of school mental health effort implementation to EQ of elementary school students of grade VI in taking national test at Seyegan, Sleman, Yogyakarta.

Method: The study was an experiment with pre test post test control group design involving 114 students of grade VI comprising 57 students as intervention and 57 students as control group. Bar-On Emotional Quotient Inventory: Youth Version was used to assess EQ of the students.

Result: Average EQ of the intervention group increased from pre test to post test; thus there was significant difference. Average EQ of the control group decreased from pre test to post test; thus there was no significant difference.

Conclusion: School mental health effort implementation was effective to increase score of EQ of the students of grade VI in taking national test at Seyegan, Sleman, Yogyakarta.

Keywords: emotional quotient, elementary school, national test, school mental health effort

PENDAHULUAN

Kelulusan siswa Sekolah Dasar (SD) dipengaruhi oleh Ujian Nasional (UN) yang merupakan penilaian kompetensi peserta didik secara nasional pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa SD yang menunjukkan gejala kecemasan dan depresi saat menghadapi ujian^{1,2}. Berdasarkan kasus tersebut, dapat diidentifikasi bahwa kecerdasan emosional anak belum optimal dikarenakan kurangnya kemampuan mengatasi tuntutan dalam hal ini menghadapi UN. Hal ini didasarkan pada pendapat 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 tersebut³.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual⁴. Kecerdasan emosional dapat dipelajari dan disempurnakan dengan pelatihan, kesungguhan, pengetahuan, dan kemauan⁵. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa keterampilan emosional yang tinggi dapat membuat anak bersemangat dalam belajar, dan lebih disukai oleh teman-temannya di arena bermain⁶. Berdasar data dan kasus di atas, kesiapan yang diperlukan siswa SD dalam menghadapi ujian nasional tidak hanya kesehatan fisik saja tetapi juga kesehatan psikologis. Wadah untuk menyiapkan kesehatan fisik, di SD telah tersedia Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang memiliki program pokok disebut trias UKS⁷. Berdasar trias UKS, UKS belum memberikan pelayanan kesehatan psikologis bagi siswa. Salah satu upaya untuk mengatasi hal tersebut yaitu dengan dibentuknya Usaha Kesehatan Jiwa sekolah (UKJS). UKJS merupakan suatu program baru yang ditujukan bagi siswa di tingkat sekolah dasar dengan tujuan untuk meningkatkan tingkat kesehatan psikologis, salah satunya meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Diharapkan dengan adanya UKJS ini, kecerdasan

emosional siswa dapat berkembang optimal sehingga siswa lebih siap dalam menghadapi UN. Sekolah memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental anak⁸. Beberapa hasil penelitian menyebutkan bahwa program *school health* yang komprehensif secara efektif memberikan pengaruh positif terhadap perilaku kesehatan siswa, termasuk kesehatan psikologis^{9,10}.

Program UKJS ini diberikan pada siswa SD dikarenakan pada tingkat pendidikan Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas sudah terdapat pelayanan kesehatan psikologis yaitu Bimbingan Konseling (BK). Seyegan dipilih sebagai tempat penelitian karena daerah tersebut merupakan daerah *sub-urban*, yaitu daerah pedesaan yang sedang mengalami perkembangan menjadi daerah perkotaan¹¹, sehingga masih membutuhkan suatu intervensi untuk mewujudkannya, salah satunya dengan meningkatkan kesehatan psikologis siswa SD dalam menghadapi UN. Alasan dipilihnya SD Negeri dalam penelitian ini dikarenakan SD Swasta yang terdapat di kecamatan Seyegan merupakan sekolah berbasis agama yang memiliki kegiatan bersifat spiritual. Kegiatan tersebut secara langsung maupun tidak langsung meningkatkan kondisi psikologis siswa dalam menghadapi UN¹².

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul pengaruh pemberian Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah (UKJS) terhadap tingkat kecerdasan emosional siswa sekolah dasar kelas VI dalam menghadapi UN.

BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *experiment* dengan metode *pretest-posttest control group design*. Dilaksanakan di SD Susukan, SD Sompokan, dan SD Gentan, Seyegan, Sleman, Yogyakarta. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan September-Oktober 2012.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD kelas VI di kecamatan Seyegan, Sleman, Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penarikan sampel SD

adalah metode *cluster sampling*. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 114 siswa. Pembagian kelompok kontrol dan intervensi dilakukan menggunakan metode *simple paired randomize*. Metode ini dilakukan dengan cara membuat kertas undian A untuk kelompok intervensi dan B untuk kelompok kontrol sebanyak jumlah sampel dengan ketentuan jumlah kelompok A 50% dan kelompok B 50%.

Kecerdasan emosional diukur dengan *Bar-On Emotional Quotient Inventory: Youth Version*. Instrumen ini terdiri dari 60 item dari 6 subskala, menggunakan skala Likert dengan empat jawaban pilihan yaitu sangat sering, sering, jarang, dan sangat jarang¹³.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di tiga Sekolah Dasar Negeri yang tersebar di tiga kelurahan yang ada di kecamatan Seyegan, yaitu kelurahan Margo Mulyo dengan sekolah dasar yang diambil adalah SDN Sompokan, kelurahan Margo Agung adalah SDN Gentan, dan kelurahan Margo Luwih adalah SDN Susukan.

Responden dalam penelitian ini berjumlah 114 siswa SD yang duduk di kelas VI angkatan tahun 2012/2013. Penelitian ini dilaksanakan di SDN Susukan sejumlah 37 siswa, SDN Gentan sejumlah 38 siswa, dan SDN Sompokan sejumlah 39 siswa. Adapun karakteristik subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia di Kecamatan Seyegan (N=144) September, 2012

| Karakteristik | Intervensi | | Kontrol | |
|---------------|------------|------------|---------|------------|
| | N | Presentase | N | Presentase |
| Jenis kelamin | | | | |
| Laki-laki | 23 | 40.4 % | 32 | 56.1 % |
| Perempuan | 34 | 59.6 % | 25 | 43.9 % |
| Usia | | | | |
| 11 | 36 | 63.2 % | 32 | 56.1 % |
| 12 | 14 | 24.6 % | 16 | 28.1 % |
| 13 | 7 | 12.3 % | 9 | 15.8 % |

Sumber: Data primer

Tabel 1 menunjukkan bahwa jenis kelamin pada kelompok intervensi sebagian besar adalah perempuan sebanyak 34 siswa (59.6%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar adalah laki-laki sebanyak 32 siswa (56.1%). Sedangkan karakteristik

usia pada kedua kelompok paling banyak berusia 11 tahun, dengan jumlah responden sebanyak 36 siswa (63.2%) pada kelompok intervensi dan 32 siswa (56.1%) pada kelompok kontrol.

Berikut ini ditampilkan perbandingan kecerdasan emosional *pre test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol tanpa mempertimbangkan karakteristik responden.

Tabel 2. Perbandingan Kecerdasan Emosional *Pre Test* dan *Post Test* pada Semua Kelompok di Kecamatan Seyegan (N=114), September 2012

| Kelompok | Hasil | | | | | | Mean kecerdasan emosional | p |
|------------------|------------|---|---------|----|--------|----|---------------------------|--------------------|
| | Kurang | | Efektif | | Tinggi | | | |
| | N | % | N | % | N | % | | |
| <i>Pre test</i> | Intervensi | 8 | 14 | 28 | 49.1 | 21 | 36.8 | 0.04 |
| | Kontrol | 4 | 7 | 28 | 49.1 | 25 | 43.8 | |
| <i>Post test</i> | Intervensi | 2 | 3.5 | 29 | 50.9 | 26 | 45.6 | 0.03 ^{**} |
| | Kontrol | 4 | 7 | 32 | 56.1 | 21 | 36.8 | |

Sumber: Data primer

Berdasarkan tabel 2, terlihat bahwa sebagian besar responden memiliki kecerdasan emosional efektif, yaitu sebesar 49.1%. Meskipun demikian, masih terdapat responden dengan kecerdasan emosional kurang. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional siswa belum optimal, didasarkan pada pendapat 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 tersebut³. Kecemasan yang dialami dikarenakan siswa belum siap dalam menghadapi UN. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa sebagian besar siswa mengalami permasalahan saat menghadapi UN yaitu mengalami kecemasan¹⁴. Penelitian Sarason (1999) yang berjudul *Abnormal Psychology: The Problem of Maladaptive Behaviour* juga menyampaikan hal yang sama, bahwa kecemasan yang dirasakan oleh siswa SD dapat dari berbagai tingkat prestasi akademik dan kemampuan intelektual³. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk mempertahankan atau meningkatkan kecerdasan

emosionalnya. Memiliki kecerdasan emosional tinggi dapat membantu mengatasi masalah tersebut, baik masalah yang berhubungan dengan bidang akademis maupun yang tidak (Petrides, *et al.*, 2004)¹⁵.

Tabel 2 juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol dengan $p=0.03$ ($p<0.05$). Rerata kecerdasan emosional saat *post test* pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, dengan rata-rata 112.04 pada kelompok intervensi dan 106.32 pada kelompok kontrol. Hal ini dikarenakan pada kelompok intervensi diberi perlakuan UKJS, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberi perlakuan UKJS tetapi hanya melaksanakan kegiatan sehari-hari yang biasa dilakukan di sekolah.

Hasil penelitian ini didukung adanya penelitian-penelitian yang menyebutkan bahwa dengan diberikannya program pendidikan dapat meningkatkan kecerdasan emosional seseorang. Penelitian yang berjudul *The Effects of An Emotional Intelligence Education Program on The Emotional Intelligence of Children* pada 120 siswa berusia 6 tahun di Ankara, Turkey selama 12 minggu menunjukkan bahwa program pendidikan kecerdasan emosional secara signifikan memberi pengaruh terhadap tingkat kecerdasan emosional anak¹⁶. Penelitian yang dilaksanakan di 13 kelas pada siswa SMP kelas I didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan skor kecerdasan emosional pada siswa secara signifikan bahkan dengan paparan program yang relative singkat¹⁷. Penelitian lain yang berjudul *Teaching Prosocial Skills to Young Children to Increase Emotionally Intelligent Behavior* pada anak usia 3-5 tahun sebanyak 65 siswa menunjukkan bahwa anak-anak yang mengikuti program tersebut memiliki kecerdasan emosional dan perilaku sosial yang lebih tinggi¹⁸. Program pendidikan kecerdasan emosional tersebut diberikan kepada anak-anak dengan harapan anak mampu mengenali, memahami, dan mengatur emosi. Mendukung hasil penelitian ini, dalam penelitiannya yang berjudul *Improving the Ability of Elementary School-Age Children to Identify Emotion*

in Facial Expression juga menyebutkan bahwa kemampuan anak dalam mengenali, memahami, dan mengatur emosi dapat ditingkatkan dengan adanya program pendidikan khusus¹⁹. Penelitian lain berjudul *Social and Emotional Learning Programs for Elementary School Students* pada siswa SD kelas 2 dan 3 di Amerika Serikat, hasilnya menunjukkan bahwa program tersebut dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk mengidentifikasi dan mengendalikan emosi secara adekuat²⁰. Melihat hasil pembahasan di atas, dapat dikatakan bahwa kelompok intervensi berhasil meningkatkan EQ sehingga siswa lebih siap dalam menghadapi UN dengan diberikannya pelatihan UKJS.

Berikut ini ditampilkan perbandingan kecerdasan emosional *pre test* dan *post test* pada kelompok intervensi tanpa mempertimbangkan karakteristik responden.

Tabel 3. Perbandingan Kecerdasan Emosional *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Intervensi di Kecamatan Seyegan (N=114), September 2012

| Intervensi | Hasil | | | | | | Mean-kecerdasan emosional | p |
|------------------|--------|-----|---------|------|--------|------|---------------------------|-------|
| | Kurang | | Efektif | | Tinggi | | | |
| | N | (%) | N | (%) | N | (%) | | |
| <i>Pre test</i> | 8 | 14 | 28 | 49.1 | 21 | 36.9 | 103.56 ±12.14 | .000* |
| <i>Post test</i> | 2 | 3.5 | 29 | 50.9 | 26 | 45.6 | 112.04 ±14.38 | |

Berdasarkan tabel 4 terlihat bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik dengan $p=0.00^*$ ($p<0.05$) antara *pre test* dan *post test* pada kelompok intervensi. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan kecerdasan emosional pada kelompok intervensi yang dapat diketahui berdasarkan perhitungan *mean* dari *pre test* ke *post test*, yaitu dari 103.56 (kecerdasan emosional efektif) menjadi 112.04 (kecerdasan emosional tinggi). Hal ini dikarenakan pada kelompok intervensi diberi pelatihan UKJS yang terdiri dari 4 jenis kegiatan, yaitu kegiatan pada kelas besar, konseling personal, diskusi kelompok, dan kegiatan yang bersifat relaksasi.

Pada pertemuan pertama, kegiatan yang diberikan berupa pemberian materi dan leaflet terkait kecerdasan emosional dan pentingnya kemampuan ini bagi siswa dalam penyesuaian terhadap berbagai situasi. Hasil

penelitian menyebutkan bahwa pemberian promosi kesehatan dengan metode pembelajaran memberi efek positif terhadap kesehatan mental anak²¹. *School health program* yang dilaksanakan di Pakistan juga mengembangkan metode pendidikan dengan empat metode pengembangan kesehatan, salah satunya yaitu *school health education*/ pendidikan kesehatan di sekolah²². Penelitian lain juga menyebutkan bahwa program pendidikan dapat membantu mengembangkan kesehatan mental anak, mengembangkan pikiran positif, dan mengurangi risiko gangguan mental²³. Konseling personal dilaksanakan pada pertemuan kedua dengan adanya interaksi personal antara siswa dengan pelatih UKJS. Pada pertemuan ini siswa dapat mengungkapkan perasaan terkait permasalahan dan kendala yang menyebabkan mereka mengalami kecemasan dalam menghadapi UN. Sesi ini juga memberi kesempatan bagi siswa untuk belajar bagaimana mengenali emosi mereka sesuai dengan situasi yang sedang terjadi.

Penelitian yang berjudul *Emotional Intelligence in the Classroom: Skill-Based Training for Teachers and Students* menyebutkan bahwa anak yang mampu mengekspresikan emosi mereka secara efektif, baik secara verbal maupun non verbal, cenderung mampu mengungkapkan apa yang mereka rasakan²⁴. Disebutkan juga dalam penelitian yang berjudul *Do Programs Designed to Increase Emotional Intelligence at Work—Work?* bahwa kemampuan sosial, salah satunya yaitu komunikasi, secara signifikan memberi pengaruh terhadap tingkat kecerdasan emosional seseorang²⁵. Pertemuan ketiga diisi dengan kegiatan yaitu diskusi kelompok dengan didampingi 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 kecemasannya dalam menghadapi UN. Disebutkan dalam penelitian yang berjudul *Peer Mediated Interventions Promoting Social Skill of Children and Youth with Behavior Disorder* bahwa metode diskusi kelompok termasuk dalam penanganan

yang positif dalam mengembangkan keterampilan sosial²⁶. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa dengan berkelompok kemampuan dalam bidang akademik dan perilaku sosial seseorang lebih baik serta dengan berkelompok dapat mempertahankan keahlian atau kompetensi positif seseorang²⁷.

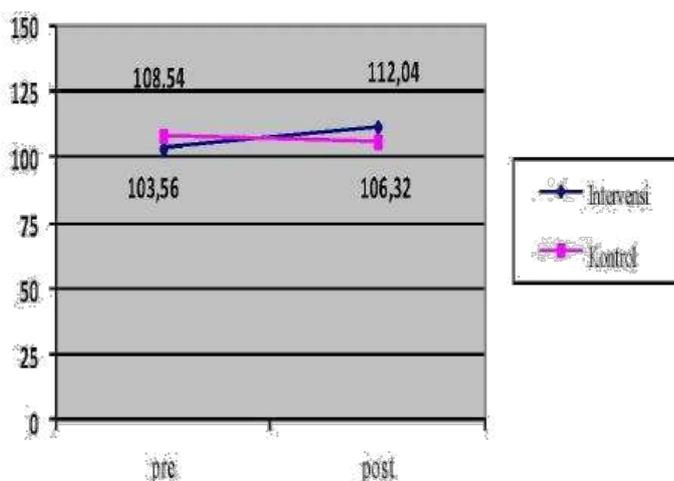
Pada pertemuan ketiga ini juga diisi dengan kegiatan, yaitu mengungkapkan perasaan secara tertulis. Melalui kegiatan ini, siswa dapat menuliskan perasaan mengenai permasalahannya mengenai UN, dengan harapan dapat meringankan masalah yang dihadapi siswa dalam menghadapi UN. Dijelaskan dalam sebuah teori bahwa *Emotional Disclosure* (ED) merupakan intervensi dimana anak dianjurkan untuk menulis tentang pengalaman atau hal-hal yang membuat mereka takut dan cemas²⁸. Menurut teori ini, emosi negatif yang ditimbulkan oleh keadaan yang menekan dapat mengganggu fungsi imun, kesehatan fisik dan psikologis anak, dan dengan mengungkapkan perasaan secara tertulis dapat mengatasi hambatan ini²⁸. Disebutkan juga dalam penelitian lain yang dilaksanakan pada anak usia 8-13 tahun dengan judul *Emotional Disclosure in School Children* bahwa ED merupakan intervensi yang efektif bagi anak yang terpapar suatu keadaan maupun peristiwa yang penuh tekanan atau bersifat traumatik²⁹.

Pertemuan keempat intervensi yang dilakukan berupa kegiatan yang bersifat relaksasi. Dijelaskan bahwa kegiatan yang bersifat relaksasi akan membuat seseorang merasa nyaman sehingga dapat meningkatkan kesehatan psikologis³⁰. Kegiatan relaksasi yang dilaksanakan pada sesi ini berupa permainan dan menyaksikan video yang bersifat memotivasi. Permainan yang diberikan selain memberi rasa senang pada siswa, juga membutuhkan kerjasama antar anggota kelompok. Penelitian dengan judul *The Effectiveness of Emotional Intelligence Training Program on Social and Academic Adjustment among First Year University Students* menyebutkan bahwa penyediaan kegiatan yang membutuhkan kerjasama antar anggota kelompok dapat meningkatkan tingkat kecerdasan emosional seseorang³¹. Disebutkan juga

bahwa adanya kerjasama dan kolaborasi yang baik antar anggota secara signifikan dapat meningkatkan tingkat kecerdasan emosional siswa²⁵. Kegiatan selanjutnya yang diberikan pada pertemuan keempat adalah menyaksikan video yang bersifat memotivasi. Tujuan kegiatan ini agar siswa lebih semangat dan termotivasi dalam belajar serta untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan siswa dalam menghadapi UN. Dijelaskan bahwa tingkat kecemasan anak lebih rendah setelah menyaksikan video³².

Kecerdasan emosional anak memiliki hubungan positif dengan kemampuan beradaptasi, kepemimpinan, kecemasan, masalah perilaku, masalah belajar²⁴. Oleh karena itu, dengan kegiatan UKJS yang salah satu tujuannya menurunkan kecemasan siswa, maka kecerdasan emosional siswa menjadi meningkat. Program UKJS merupakan intervensi yang terdiri dari beberapa jenis kegiatan dengan tujuan dapat meningkatkan kesehatan psikologis siswa secara optimal. Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa program yang komplementer, multiple, terintegrasi lebih memberi hasil positif untuk meningkatkan kesehatan psikologis daripada program dengan satu kegiatan³³.

Di bawah ini ditampilkan peningkatan kecerdasan emosional pada kelompok intervensi dan penurunan kecerdasan emosional pada kelompok kontrol.



Gambar 1. Peningkatan Kecerdasan Emosional dari *Pre Test* ke *Post Test* pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Kecamatan Seyegan (N=114), September 2012

Berdasar hasil analisis mengenai peningkatan rerata kecerdasan emosional, terlihat perbedaan yang bermakna secara statistik dengan $p=0.03$ ($p<0.05$) antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Peningkatan kecerdasan emosional yang terjadi pada kelompok intervensi dari *pre test* ke *post test* = 8,47. Penurunan kecerdasan emosional yang terjadi pada kelompok kontrol yaitu 2,22 dari *pre test* ke *post test*. Keadaan ini membuktikan bahwa kegiatan UKJS memberi pengaruh terhadap kecerdasan emosional siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, penulis menarik kesimpulan bahwa pemberian UKJS efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa SD kelas VI dalam menghadapi ujian nasional di kecamatan Seyegan, Sleman, Yogyakarta.

Berdasarkan kekurangan yang terdapat dalam penelitian ini, maka peneliti menyarankan kepada pemerintah kecamatan Seyegan hendaknya mempertimbangkan hasil penelitian ini agar dapat ditetapkan sebagai program baru yang dapat diterapkan di tingkat pendidikan sekolah dasar. Bagi guru hendaknya juga ikut berperan dalam upaya meningkatkan kecerdasan emosional siswanya sehingga proses belajar mengajar menjadi lebih efektif. Bagi orang tua sebaiknya memperhatikan bahwa kesuksesan anak tidak hanya bergantung pada kemampuan kognitif tetapi juga kecerdasan emosional dan keterampilan afektif. Bagi siswa hendaknya mempertahankan dan meningkatkan kecerdasan emosional sehingga dapat membantu dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari, salah satunya dalam menghadapi UN. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menggunakan populasi yang lebih besar dan responden yang diikutsertakan tidak hanya siswa tetapi juga orang tua dan guru juga dilibatkan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Howell, C.C., Rice, M.H., Carmon, M., & Hauber, R.P. The Relationships among Anxiety, Anger, and Blood Pressure in Children. *Applied Nursing Research* 2007;30:17-23.
2. Sarason, I.G. *Abnormal Physiology: The Problem of Maladaptive Behavior*. New Jersey: Prentice-Hall 1999.
3. Goleman. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama 2007.
4. Stern, S.J. & Book, H.E. *Ledakan EQ 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*. Bandung: Kaifa 2002.
5. Patton, P. *Kecerdasan Emosional di Tempat Kerja*. Jakarta: Delapratasa 1998.
6. Uno, H.B. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Sinar Grafika Offset 2010.
7. Effendi. Referensi Kesehatan. <http://www.midwifehomesmine.blogspot.com/2012/07/usaha-kesehatan-sekolah-merupakan-salah.html>. Diunduh, tanggal 10 Juli 2012 2009.
8. Wells, J.H., Barlow, J., Stewart-Brown, S. A Systematic Review of Universal Approaches to Mental Health Promotion in School. *Health Education* 2003;103:197-220.
9. McBride, N. The Western Australian School Health Project: Comparing the Effects of Intervention Intensity on Organizational Support for School Health Promotion. *Health Education Research* 2000;15(1):59-72.
10. Aldinger, C., Zhang, X.W., Liu, L.Q., Pan, X.D., Yu, S.H., Jones, J., Kass, J. Changes in Attitudes, Knowledge and Behavior Associated with Implementing a Comprehensive School Health Program in a Province of China. *Health Education Research* 2008;23(6):1049.
11. Tangan, R. *Perencanaan Pembangunan Wilayah*. Jakarta: PT Bumi Aksara 2005.
12. Kelly, J. Spirituality As a Coping Mechanism. *Dimension of Critical Care Nursing* 2004.
13. Bar-On, R. & Parker, J. *The Emotional Quotient Inventory: Youth Version: Technical Manual*. Toronto: Multi-Health Systems 2002.
14. Nurhidayah, R. Efektivitas Terapi Permainan Tradisional (Engkek dan Gobak Sodor) terhadap Penurunan Skor Kecemasan Anak Kelas 6 Menghadapi Ujian Nasional di SDN Turus. Skripsi. Malang: Universitas Brawijaya 2012.
15. Petrides, K.V., Frederickson, N., & Furnham, A. The Role of Trait Emotional Intelligence in Academic Performance and Deviant Behavior at School. *Personality and Individual Difference* 2004;36(2004): 277-293.
16. Ulutas, I. & Omeroglu, E. The Effects of an Emotional Intelligence Education Program on the Emotional Intelligence of Children. *Social Behavior And Personality* 2007;35(10):1365-1372.
17. Bar-On, R. How Important Is It to Educate People to Be Emotionally Intelligent, and Can It Be Done? *Educating People to Be Emotionally Intelligent*. Praeger 2007;(1):10.
18. Kolb, K., & Weede, S. Teaching Prosocial Skills to Young Children to Increase Emotionally Intelligent Behavior. *Eric Database* 2001.
19. Grinspan, D., Hemphill, A., & Nowicka, J. S. Improving The Ability of Elementary School-Age Children To Identify Emotion In Facial Expression. *The Journal of Genetic Psychology* 2003;164(1):88-100.
20. Bruno, K., England, E., & Chambliss, C. Social and Emotional Learning Program for Elementary School Students. *Eric Database* 2002.
21. Lister-Sharp, D., Chapman, S., Stewart-Brown, S., & Sowden, A. Health Promotion in Schools: Two systematic reviews. *Health Technology Assessment* 1999;3(22):1-207.
22. Government of Pakistan. *School Health Programme: A Strategic Approach for Improving Health and Education in Pakistan*. Ministry of Education. Curriculum Wing 2010.
23. Greenberg, M. T., Domitrovich, C., & Bumbarger, B. The prevention of Mental Disorders in School-aged Children: current state of the field. *American Psychological Association* 2001.
24. Brackett, M.A., Rivers, S., & Salovey, P. Emotional Intelligence and Its Relation to Social, Emotional, and Academic Outcomes among Adolescents. *Yale University* 2005.
25. Sala, E. Do Program Designed to Increase Emotional Intelligence at Work-Work?. *Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations* 2002.
26. Mathur, S. R., & Rutherford Jr, R. B. Peer-mediated Interventions Promoting Social Skills of Children and Youth with Behavioural Disorders. *Education and Treatment of Children* 1991;14(3): 227-242.
27. Kalfus, G. R. Peer Mediated Intervention: A Critical Review. *Child & Family Behaviour Therapy* 2000;6(1):17-43.
28. Pennebaker, J. W. Putting Stress Into Words: Health, Linguistic and Therapeutic Implications. *Behaviour Research and Therapy* 1993;31: 539-548.
29. Reynolds, M., Brewin, C.R., & Saxton, M. Emotional Disclosure in School Children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 2000;41:151-9.
30. Saseno. *Relaksasi sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Menghadapi Studi Mahasiswa Akper Dep.Kes Magelang*. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana UGM 2001.
31. Malek, T.J., Noor-Aziza, I., Muntasir, A.T., Mohammad, N.G., Luqman, M.R. The Effectiveness of Emotional Intelligence Training Program on Social and Academic Adjustment among First Year University Students. *International Journal of Business and Social Science* 2011;2(24): 251-6.
32. Weinstein, P., Raadal, M., Naidu, S., Yoshida, T., Kvale, G., Milgrom, P. A Videotaped Intervention to Enhance Child Control and Reduce Anxiety of the Pain of Dental Injections. *European Journal Of Paediatric Dentistry: Official Journal Of European Academy Of Paediatric Dentistry* 2003;4 (4):181-5.
33. Parslow, R., Morgan, A.J., Allen, N.B., Jorm, A.F., O'Donnell, C.P., Purcell, R. Effectiveness of Complementary and Self-Help Treatments for Anxiety in Children and Adolescents. *The Medical Journal of Australia* 2008;188(6):555-9.

