

PENGUNAAN TEKNIK PERMAINAN KERJASAMA DALAM UPAYA MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSI SISWA KELAS IX SMP NEGERI 1 BRATI TAHUN AJARAN 2019/2020

Marina Sandra

Guru SMP Negeri 1 Brati Kabupaten Grobogan

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui peningkatan kecerdasan emosi siswa kelas XI BU 1 SMK N 1 Salatiga melalui teknik permainan kerjasama. Penelitian eksperimen ini dilakukan pada siswa kelas IX SMP N 1 Brati Tahun Ajaran 2019/2020 yang mempunyai kecerdasan emosi rendah. Subyek dalam penelitian ini adalah 10 siswa, yang dibagi dalam dua kelompok yaitu 5 siswa dalam kelompok eksperimen atau kelompok yang mendapat perlakuan, dan 6 siswa dalam kelompok kontrol atau kelompok yang tidak mendapat perlakuan. Teknik pengumpulan data menggunakan alat ukur berupa skala kecerdasan emosi yang diadaptasi dari Samodra (2012). Desain eksperimen pada penelitian ini menggunakan quasi experimental design. Kelompok eksperimen mendapat perlakuan menggunakan teknik permainan kerjasama selama 8 kali pertemuan. Sedangkan untuk kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan. Analisis data untuk melihat peningkatan kecerdasan emosi digunakan Two Independent Sample Test (Mann-Whitney Test) yang diolah menggunakan SPSS for Windows versi 20.0. Hasil analisis diperoleh $p = \text{Asymp.Sig.2Tailed } 0,009 < 0,050$, sehingga ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah kelompok eksperimen diberi layanan menggunakan teknik permainan kerjasama. Berdasarkan rata-rata (mean) sebelum dan sesudah eksperimen ternyata ditemukan adanya peningkatan yang signifikan kecerdasan emosi melalui teknik permainan kerjasama pada siswa kelas IX SMP N 1 Brati. Terbukti dari mean sebelum eksperimen 5,20 setelah eksperimen menjadi 8,00. Berdasarkan hasil analisa data tersebut maka, tujuan penelitian ini dinyatakan berhasil.

Kata kunci: Teknik Permainan Kerjasama, Kecerdasan Emosi, Siswa Kelas IX

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Menurut Goleman (2007), setinggi-tingginya IQ seseorang hanya menyumbang sekitar 20% bagi kesuksesan hidupnya. Sedangkan 80% ditentukan oleh EQ yang tinggi. Kecerdasan emosi seseorang dapat dibentuk dari masa yang dialami oleh setiap individu yaitu masa remaja. Remaja pada umumnya masih mengalami berbagai perkembangan dalam dirinya seperti perubahan emosi, perubahan fisik dan perubahan sosial. Secara psikologis remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dan dalam masa tersebut banyak masalah yang harus dihadapi dan diselesaikan dengan baik (Gunarsa, 2003).

Wawancara yang dilakukan kepada guru BK pada tanggal 9 Februari 2020 ada satu kelas yang memang sebagian anak dapat mengelola emosi dengan baik terhadap orang lain namun ada sebagian anak yang kurang bias mengelola emosinya dengan baik. Hasil wawancara kepada beberapa siswa bahwa mereka kurang memahami pentingnya kecerdasan emosi dikhawatirkan akan berkelanjutan, maka untuk menanggulangnya maka

guru BK menyarankan untuk melakukan penelitian siswa kelas IX SMP Negeri 1 Brati Tahun Ajaran 2019/2020.

Penulis menggunakan skala kecerdasan emosi yang diadaptasi dari penelitian Samodra (2012) teori kecerdasan emosi Golleman (1995). Dari skala kecerdasan emosi yang di isi oleh siswa kelas IX SMP Negeri 1 Brati Tahun Ajaran 2019/2020 sebagai subjek dapat diperoleh sebagai berikut:

Kecerdasan Emosi Siswa Kelas IX SMP N 1 Brati

Skor	Kategori	Jumlah	Presentase
0 – 29	Rendah	10	28,58%
30-59	Sedang	14	40%
60-89	Tinggi	11	31,42%
TOTAL		35	100%

Berdasarkan tabel 1.1 dapat dilihat bahwa siswa kelas IX SMP N 1 Brati Tahun Ajaran 2019/2020 terdapat 35 siswaada 10 orang siswa berada dikategori rendah, 14 siswa diantaranya berada dikategori sedang dan 11 siswa berada dikategori tinggi.

KAJIAN TEORI

Kecerdasan emosi

Kecerdasan emosional menurut Golleman (dalam Nurnaningsih, 2011) adalah kemampuan untuk mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensi (*to manage our emotional live with intelligence*), menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui ketrampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan ketrampilan sosial.

Jadi kecerdasan emosi merupakan kecerdasan seseorang mengelola serta memahami emosi terhadap diri sendiri dan orang lain.

Menurut Goleman, (1995) kecerdasan emosi mempunyai 5 aspek utama dalam kecerdasan emosional yaitu:

Mengenali emosi diri sendiri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai metamood, yakni kesadaran bagi emosinya sendiri. Menurut Mayer (dalam Goleman, 2001) kesadaran diri adalah waspada suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi lebih larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Keasadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan yang meningkat dengan intensitas terlampau lama yang akan mengganggu kestabilan seseorang (Goleman, 2001). Kemampuan ini mencakup

kemampuan menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

Memotivasi diri sendiri

Prestasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai motivasi yang positif, yaitu antusiasme, gairah, optimis dan keyakinan diri.

Mengenali emosi orang lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut Goleman (2001) kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli menunjukkan empati seseorang individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap signal-signal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu mendengarkan orang lain.

Membina hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu ketrampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi (Goleman, 2001). Keterampilan dalam komunikasi merupakan kemampuan dasar dalam membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga untuk memahami keinginan serta kemauan orang lain.

Jadi aspek yang ada dalam kecerdasan emosi adalah bisa mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi dengan baik, dapat memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan yang baik. Dalam penelitian ini siswa diharapkan untuk bisa memahami emosi diri sendiri, emosi orang lain dan mengelola emosinya dengan baik.

Teknik Permainan Kerjasama

Mildren Parten (dalam Ismail, 2006) menjelaskan bahwa permainan kerjasama ditandai dengan pembagian tugas dan pembagian peran peserta yang terlibat dalam permainan untuk mencapai tujuan tertentu.

Jadi dari penjelasan tersebut dapat dimaknai bahwa permainan kerjasama merupakan suatu permainan yang dilakukan secara bersama-sama dalam satu kelompok masing-masing peserta melakukan peran dan bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan agar mencapai tujuan permainan bersama-sama.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental design* (desain eksperimen semu). Analisis data untuk melihat peningkatan kecerdasan emosi digunakan Uji *Mann-Whitney (Two Independent Sample)*. Untuk mengolah data menggunakan *SPSS Windows Release 20.0*.

HASIL PEMBAHASAN

Data hasil Uji *Mann-Whitney Test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sebelum diberi *Treatment*

Ranks

Kelompok		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pretest	Eksperimen	5	5.20	26.00
	Kontrol	5	5.80	29.00
	Total	10		

Test Statistics^b

	Pretest
Mann-Whitney U	11.000
Wilcoxon W	26.000
Z	-.323
Asymp. Sig. (2-tailed)	.746
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.841a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok

Uji beda yang dilakukan didapatkan hasil *Mean Rank* kelompok eksperimen sebesar 5,20 sedangkan *Mean Rank* kelompok kontrol 5,80 jadi selisih yang didapat adalah 0,60. Pada tabel 4.3.2 Uji Mann Whitney $U=11.000$, $Z=-323$, dan $Asymp.Sig.2tailed=0,746 > 0,05$. Jadi tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan penelitian dapat dilanjutkan dengan memberikan teknik permainan kerjasama untuk meningkatkan kecerdasan emosi.

Uji *Mann-Whitney Pre Test Post Test* Kelompok Eksperimen

Ranks

Kelompok		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Eksperimen	Pretest	5	3.00	15.00
	Posttest	5	8.00	40.00
	Total	10		

Test Statistics^b

	Eksperimen
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	15.000
Z	-2.619
Asymp. Sig. (2-tailed)	.009
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.008a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok

Tabel *mann whitney pretest posttest* dapat dilihat bahwa hasil pengolahan data menggunakan *Mann Whitney mean rank* kelompok eksperimen sebelum diberi treatment 3,00 sedangkan mean rank sesudah diberi treatment adalah 8,00. Maka ada peningkatan kecerdasan emosi kelompok eksperimen yang signifikan setelah diberi treatment menggunakan teknik permainan kerjasama.

Hasil Penghitungan *Post Test* Menggunakan *SPSS 20.0 Windows Release*

Kelompok		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest	Eksperimen	5	8.00	40.00
	Kontrol	5	3.00	15.00
	Total	10		

Test Statistics^b

	Posttest
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	15.000
Z	-2.611
Asymp. Sig. (2-tailed)	.009
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.008a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok

Dilihat dari tabel 3 dapat dijelaskan bahwa kelompok eksperimen memiliki *mean rank* 8,00 sedangkan kelompok kontrol memiliki *mean rank* 3,00. kemudian $P = \text{Asymp.Sig.}(2\text{-tailed}) = 0,009 < 0,050$. Data tersebut menunjukkan bahwa adanya perbedaan kecerdasan emosi siswa kelas IX SMP N 1 Brati yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah kelompok eksperimen diberi treatment sebanyak 8 kali.

Analisis hasil *pre-test* $p = \text{Asymp.Sig.}2\text{tailed} = 0,746 > 0,050$ menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan artinya penelitian ini dapat dilanjutkan. Tindak lanjut dari penelitian ini adalah memberikan treatment kepada kelompok eksperimen menggunakan teknik permainan kerjasama untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa selama 8 kali pertemuan dengan topik yang berbeda. Hasil dari treatment tersebut terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perbedaan dapat dilihat dari hasil *post test* $p = \text{Asymp.Sig.}2\text{tailed} = 0,009 < 0,050$. Dilihat dari *mean rank* kelompok eksperimen sebelum diberi treatment dan sesudah diberi treatment mengalami peningkatan yaitu 5,20 sebelum diberi teratmen dan 8,00 setelah diberi treatment. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan kecerdasan emosi siswa kelas IX SMP N 1 Brati yang telah diberi treatment menggunakan teknik permainan kerjasama.

Karena selama treatment dilakukan siswa menjalaninya dengan hati yang gembira maka stimulus yang diberikan bisa direspon dengan baik. Hal ini sama dengan pendapat Golleman (1995) bahwa kecerdasan emosi seseorang akan lebih cepat terangsang apabila distimulus dengan layanan yang berupa permainan-permainan yang bersifat kelompok. Dalam permainan, seseorang akan dilatih untuk bisa mengekspresikan emosinya dengan

cara yang positif dan menyenangkan. Sekaligus belajar bagaimana cara memahami emosi orang lain.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini adalah: Penggunaan Teknik Permainan kerjasama dapat meningkatkan secara signifikan kecerdasan emosi siswa kelas IX SMP N 1 Brati Tahun Ajaran 2019/2020, dengan $p = \text{Asymp.Sig.2tailed } 0,009 < 0,050$. Peningkatan kecerdasan emosi dapat dilihat dari *mean rank pre-test* dan *mean rank post-test* yang terbukti bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan treatment yaitu 5,20 hasil *pre-test* dan 8,00 hasil *post test* kelompok eksperimen.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Saifudin.(2009). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset
- Goleman,Daniel. (2007). *Social Intelligence (terjemahan)* Jakarta: PT Gramedia.
- _____ : (2001).*Working with emotional intelligence (terjemahan)*: Jakarta:PT Gramedia.
- _____ . (1995). *Kecerdasan Emosi (Mengapa EI lebih penting dari pada EQ)*. Jakarta: PT Gramedia.
- Gunarsa, Singgih. (2003). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Ismail, Andang. (2006). *Education Games*. Yogyakarta: Pilar Media.
- Martini, Entin. (2014). *Permainan Kerja Sama Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Jenawi*. Jurnal Universitas Sebelas Maret Surakarta. Diunduh tanggal 16/1/2015: Pukul 11.05 WIB.
- Nurnaningsih. (2011). Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa di SMPN 2 Cicalengka. Jurnal.Upi.Edu. Diunduh tanggal 15/1/2015. Pukul 13.23WIB.
- Samodra, Papak. (2012). *Meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa kelas XIIS 4 SMA Negeri 2 Salatiga melalui layanan bimbingan kelompok*. Salatiga: Repository.UKSW.Edu: Diunduh tanggal 15/1/2015:Pukul 14.02 WIB.