

Pelatihan Kecerdasan Emosi untuk Meningkatkan Kesejahteraan Siswa (*Student Well-Being*) di SMP "X" Sleman

Nisaul Hasanah¹, Meta Silfia Novembli², Bintha Ustafiano³

^{1,2}Program Studi Pendidikan Khusus, Universitas Lancang Kuning

³Program Studi Pendidikan Vokasional Teknologi Otomotif, Universitas Lancang Kuning

e-mail: nisaul70@unilak.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pelatihan kecerdasan emosi dapat meningkatkan kesejahteraan siswa di SMP "X" Sleman. Penelitian ini menggunakan rancangan *pretest-posttest with control group* dengan melibatkan 17 orang siswa di SMP "X" Sleman. Pengukuran menggunakan skala kesejahteraan siswa yang dimodifikasi milik Hascher (2007). Uji hipotesis menggunakan analisis *Mann Whitney* dan *Friedman* dengan hasil diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.923 ($p > 0.05$) dan nilai Z sebesar -0.096, yang mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan kesejahteraan siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan pelatihan kecerdasan emosi. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan kecerdasan emosi belum dapat meningkatkan kesejahteraan siswa di SMP "X" Sleman.

Kata kunci: *Kesejahteraan Siswa, Pelatihan Kecerdasan Emosi*

Abstract

This research aims to observe whether the training on emotional quotient is able to improve the student well-being in SMP "X" Sleman. It used the design of *pretest-posttest with control group* by involving 17 students in SMP "X" Sleman. The measurement in this research used the scale of student well-being that has been modified from Hascher (2007). The hypothesis test used the analysis of *Mann Whitney* and *Friedman*. The result of the analysis showed the significant value of 0.923 ($p > 0.05$) with the Z value of -0.096, indicating that there was no any difference of student wellbeing in both experiment group and control group after given the training on emotional quotient. Thus, it can be concluded that the training on emotional quotient is still unable to improve the student well-being in SMP "X" Sleman.

Keywords : *Student Well-Being, Emotional Intelligence Training*

PENDAHULUAN

Saat ini remaja lebih banyak menghabiskan waktu di sekolah daripada di tempat lain di luar rumah. Secara umum, siswa menghabiskan waktu di sekolah dengan mengikuti pelajaran, bersosialisasi dengan teman sekelas, dan berinteraksi dengan guru maupun staf lainnya (OECD, 2017:38), sehingga aktivitas tersebut dapat memberikan mereka berbagai macam pengalaman baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Karyani, dkk (2015:416) menyebutkan bahwa pengalaman tersebut akan berpengaruh pada kesejahteraan siswa (*student well-being*). Pengalaman dimusuhi atau dikucilkan teman, dimarahi guru, dan tidak mampu menjawab soal ujian dapat menyebabkan kesejahteraan siswa rendah. Di sisi lain, stres yang dirasakan siswa akibat tekanan akademik juga dapat memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental mereka (Marin dan Brown, 2008:1). Maka dari itu, idealnya sekolah dapat menciptakan atmosfir yang mendukung untuk tercapainya kesejahteraan siswa yang tinggi (Setyahadi dan Yanuvianti, 2018:33). Akan tetapi, kebijakan pemerintah di Indonesia baru menetapkan kebutuhan fisik sebagai indikator dari kesejahteraan siswa (Karyani dkk., 2015:416).

Karyani, dkk (2015:416) mengemukakan bahwa kesejahteraan siswa digambarkan sebagai siswa yang merasa bahagia, sehat, aman, tolong menolong dan tercapainya tujuan. Lebih lanjut, Noble (Setyahadi dan Yanuvianti, 2018:35) menyebutkan bahwa kesejahteraan siswa yang tinggi berhubungan dengan peningkatan hasil akademik, kehadiran di sekolah, dan perilaku prososial siswa. Sebaliknya, siswa dengan kesejahteraan siswa yang rendah akan berperilaku yang merugikan dan bersikap anti sekolah (Petegem dkk., 2008:459) atau akan terlihat dari prestasi akademik maupun kehadirannya di sekolah (Soutter dkk., 2011:592).

Pemaparan seperti di atas terkait rendahnya kesejahteraan siswa terdapat di lingkungan SMP "X" Sleman. Hasil wawancara dengan kepala sekolah dan guru "A" (Februari, 2019), menunjukkan bahwa siswa terlihat tidak bersemangat saat mengikuti kegiatan di sekolah, sering tidak masuk sekolah, membolos, berperilaku tidak sopan kepada guru dan adanya perilaku perundungan kepada sesama mereka. Hal tersebut diperkuat pernyataan Bizzaro (Estika, 2014) bahwa penurunan kesejahteraan siswa dapat dijadikan pertanda bahwa siswa memiliki permasalahan terkait emosi dan adanya permasalahan perilakunya yang lebih serius. Dengan demikian, rendahnya kesejahteraan siswa memberikan dampak yang cukup serius bagi siswa itu sendiri.

Kesejahteraan siswa di sekolah merupakan pengalaman emosional yang ditandai oleh dominasi perasaan dan pikiran yang positif terhadap sekolah, orang-orang di sekolah dan konteks sekolah dibandingkan dengan perasaan dan pikiran yang negatif terhadap kehidupan sekolah (Hascher, 2007:332). Hascher (2007:333) menjelaskan kesejahteraan siswa terdiri dari enam dimensi yang terdiri dari: a) Sikap dan emosi positif terhadap sekolah secara umum, b) Tidak adanya keluhan fisik di sekolah, c) Konsep diri akademik yang positif, d) Tidak adanya permasalahan sosial di sekolah, e) Tidak adanya kekhawatiran di sekolah, dan f) Kenyamanan di sekolah.

Hasil penelitian Setyahadi dan Yanuvianti (2018:35) SMA "X" Bandung diperoleh hasil bahwa ada 49% (41 orang) siswa tersebut memiliki kesejahteraan

siswa yang rendah. Penelitian terkait kesejahteraan siswa juga sudah dilakukan di luar negeri. OECD (2017:38) memaparkan hasil penelitian mereka bahwa kurang dari 4% siswa di Belanda melaporkan bahwa mereka tidak puas dengan kehidupan mereka dan lebih dari 20% siswa di Korea dan Turki juga melaporkan hal yang sama. Berdasarkan pemaparan ini, disimpulkan bahwa baik itu di dalam maupun di luar negeri siswa memiliki kecenderungan yang cukup rendah terkait kepuasan dan kesejahteraan siswa yang dimiliki sehingga diperlukan beberapa usaha untuk meningkatkan kembali kesejahteraan mereka.

Ada beberapa usaha untuk meningkatkan kesejahteraan siswa. Noble, dkk (2008:84) memiliki beberapa cara untuk meningkatkan kesejahteraan siswa salah satunya dengan cara memberikan pembelajaran emosi dan sosial yang secara efektif memberikan kesejahteraan, ketahanan dan kepuasan hidup. Pembelajaran emosi dan sosial ini dapat dilakukan dengan cara mengajari siswa keterampilan untuk dapat bekerja sama dengan orang lain, rukun, menunjukkan empati, mengelola emosi, dan menyelesaikan masalah secara efektif. Keseluruhan keterampilan yang diberikan tersebut juga terdapat di dalam kecerdasan emosi. Fabio dan Kenny (2016:2) menyebutkan bahwa kecerdasan emosi dapat digunakan sebagai keterampilan yang dapat diajarkan untuk meningkatkan sumber daya koping dan meningkatkan kesejahteraan. Bar-On (2012:41) juga menyebutkan bahwa kecerdasan emosional berdampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan kesejahteraan.

Goleman (2005) mengatakan bahwa kecerdasan emosi adalah upaya untuk mengelola emosi agar terkendali dan dapat dimanfaatkan untuk memecahkan masalah kehidupan terutama yang terkait dengan hubungan interpersonal. Lebih lanjut, King dan Datu (2017) menyebutkan bahwa kesejahteraan siswa dapat meningkat dengan diberikan intervensi berupa sosial emosional. Bar-On (2012:31) menyebutkan bahwa kecerdasan emosi dapat lebih akurat dengan menyebut konstruk tersebut sebagai kecerdasan emosional-sosial. Szczygiel dan Mikolajczak (2017:177) juga menyebutkan bahwa menikmati dan meredam emosi dapat menaikkan kesejahteraan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa siswa yang memiliki kecerdasan emosi yang baik maka kemampuan tersebut akan memberikan kontribusi lebih besar terhadap kesejahteraan siswa.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk menguji apakah pelatihan kecerdasan emosi dapat meningkatkan kesejahteraan siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP) "X". Hal tersebut juga dikarenakan pemberian pelatihan kecerdasan emosi untuk meningkatkan kesejahteraan siswa belum ada yang meneliti. Maka, hipotesis dalam penelitian ini adalah pelatihan kecerdasan emosi untuk meningkatkan kesejahteraan siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP) "X" Sleman.

METODE

Rancangan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan variabel bebas berupa pelatihan kecerdasan emosi dan variabel terikat berupa kesejahteraan siswa. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest with control group design*. Penelitian ini akan melakukan pengukuran sebelum

(*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian *treatment* pada dua kelompok. Pada rancangan penelitian ini akan dilakukan randomisasi sebagai kontrol terhadap *proactive history* untuk menyetarakan KE dan KK (Seniati, Yulianto dan Setiadi, 2005:68). Lima belas hari pasca pelatihan dilakukan, pengukuran terakhir (tindak lanjut) dilakukan untuk mengetahui efek pelatihan kecerdasan emosi terhadap peserta pelatihan.

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 17 orang siswa di SMP "X" Sleman, dengan kriteria adalah: a) Siswa sekolah menengah pertama; b) Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan; c) Berusia 12-15 tahun dan, d) Memiliki kesejahteraan siswa yang sedang dan rendah.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui teknik wawancara, observasi dan skala psikologi. Untuk mengukur kesejahteraan siswa, peneliti menggunakan skala yang disusun oleh Hascher (2007) dan telah diadaptasi oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian. Aitem-aitem yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 34 aitem yang terdiri dari 6 dimensi yaitu dimensi *Positive Attitudes Towards School*, *Physical Complaints In School*, *Positive Academic Self-Concept*, *Social Problems In School*, *Worries In School*, dan *Enjoyment In School*. Skala kesejahteraan siswa telah diujicobakan terlebih dahulu kepada 122 orang siswa. Hasilnya diperoleh dari 34 aitem yang diujicobakan, terdapat 7 aitem yang gugur, sehingga tersisa 27 aitem. Kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total menggunakan batasan ≥ 0.03 (Azwar, 2012:86). Pada skala kesejahteraan siswa ini koefisien korelasional total berkisar dari 0.313 sampai 0.685. Selain itu, dilakukan juga uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas aitem skala kesejahteraan siswa menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,902, maka dapat dikatakan bahwa skala kesejahteraan siswa memiliki reliabilitas yang tinggi karena koefisien reliabilitasnya mendekati angka 1.

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif serta kualitatif. Observasi dan wawancara, serta lembar kerja merupakan data pendukung analisis dengan menggunakan metode kualitatif. Sedangkan perhitungan analisis data akan dilakukan dengan menggunakan teknik statistik perangkat lunak yaitu *Statistical Product and Service Solution* (SPSS). Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis non parametrik yang terdiri dari:

1. *Mann Whitney*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui perbedaan nilai pada dua kelompok yang bebas (Alhusin, 2003).
2. *Friedman Test* digunakan untuk mengetahui perbedaan nilai lebih dari dua kelompok sampel yang saling berhubungan (Alhusin, 2003).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan metode analisis *Mann Whitney U Test* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan nilai pada dua kelompok yang berbeda. Berikut uraian hasil analisis uji hipotesis yang diperoleh:

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis *Mann Whitney*

Data	Z	p	Keterangan
Prates	-0.437	0.662	Tidak signifikan
Pascates	-0.096	0.923	Tidak signifikan
Tindak lanjut	-1.111	0.266	Tidak signifikan

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa data prates diperoleh nilai $Z = -0.437$ dan $p = 0.662$ ($p > 0.05$) yang berarti bahwa tidak terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat pelaksanaan prates. Hal tersebut itu dianggap wajar, karena mengingat bahwa kondisi awal partisipan pada kedua kelompok diharapkan tidak terdapat perbedaan. Selanjutnya, hasil analisis data pascates menunjukkan perolehan nilai $Z = -0.096$ dan $p = 0.923$ ($p > 0.05$) yang berarti bahwa tidak terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat pelaksanaan pascates. Selain itu, hasil analisis data tindak lanjut diperoleh nilai $Z = -1.111$ dan $p = 0.266$ ($p > 0.05$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat pelaksanaan tindak lanjut. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak, yaitu tidak terdapat pengaruh pelatihan kecerdasan emosi terhadap peningkatan kesejahteraan siswa di SMP "X".

Lebih lanjut, analisis uji hipotesis menggunakan uji *Friedman* bertujuan untuk mengetahui perbedaan nilai dari kedua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berikut uraian hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji *Friedman*:

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis *Friedman Tes*

Data	Chi-square	p	N	Keterangan
Eksperimen	3.486	0.175	9	Tidak signifikan
Kontrol	1.750	0.417	8	Tidak signifikan

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan hasil nilai signifikansi pada kelompok eksperimen sebesar 0.175 ($p > 0.05$) dengan nilai *chi-square* = 3.486. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara selisih skor prates, pascates, dan tindak lanjut pada kelompok eksperimen. Kemudian, untuk kelompok kontrol diperoleh nilai $p = 0.417$ ($p > 0.05$) dengan nilai *chi-square* = 1.750. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara selisih skor prates, pascates, dan tindak lanjut pada kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan kecerdasan emosi tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan siswa di SMP "X", sehingga hipotesis pada penelitian ini ditolak.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan siswa di SMP "X" Sleman melalui intervensi berupa pelatihan kecerdasan emosi. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan *Mann Whitney* menunjukkan hasil pengukuran pascates memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.923 ($p > 0.05$) dengan nilai Z sebesar -0.096. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kesejahteraan siswa yang

signifikan pada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pelatihan diberikan.

Lebih lanjut, hasil analisis juga diperkuat dengan menggunakan uji *Friedman* yang menunjukkan nilai $p = 0.175$ ($p > 0.05$) pada kelompok eksperimen dan $p = 0.417$ ($p > 0.05$) pada kelompok kontrol yang mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara prates, pascates, dan tindak lanjut pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan berupa pelatihan kecerdasan emosi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ditolak, artinya tidak ada pengaruh pemberian pelatihan kecerdasan emosi terhadap peningkatan kesejahteraan siswa di SMP "X" Sleman.

Hipotesis yang ditolak dalam penelitian ini didukung dengan hasil penelitian Maharishi dan Ganesh (2013:42) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional tidak secara signifikan terkait dengan kesejahteraan umum siswa di sekolah. Lebih lanjut, Hascher (2003:129) menyebutkan bahwa siswa dengan kesejahteraan siswa yang rendah akan terlihat dari gejala tambahan yang berisiko seperti tujuan hidup yang negatif dari perkembangan masa depan mereka, sehingga keberhasilan akademik mereka menjadi berkurang. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan beberapa siswa saat mengikuti pelatihan bahwa mereka masih tidak mempunyai tujuan maupun cita-cita yang jelas.

Lebih lanjut, menurut hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa partisipan yang berada di kelompok eksperimen menyebutkan bahwa sehabis pelaksanaan pelatihan mereka memiliki libur yang panjang, sehingga mereka cenderung tidak dapat menerapkan keterampilan yang telah diajarkan saat berada di sekolah. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Hascher (2007:332) bahwa kesejahteraan siswa merupakan kualitas dari pengalaman subjektif siswa dengan durasi dan intensitas saat berada di sekolah. Maka, ketika siswa tidak memiliki kesempatan untuk menerapkan keterampilan yang telah diajarkan di tambah lagi dengan kurangnya durasi dan intensitas mereka saat berada di sekolah dapat menjadi penyebab pelatihan kecerdasan emosi tidak berpengaruh pada kesejahteraan siswa.

Selanjutnya, rentang waktu pengukuran tindak lanjut yang berjarak 15 sampai 16 hari setelah pelaksanaan pelatihan juga berpengaruh terhadap hasil penelitian yang diperoleh. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan Diaz, dkk (2007:1) bahwa untuk melihat pengaruh kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan siswa dibutuhkan studi longitudinal, kemudian didukung oleh Carvalho, dkk (2018) yang menyebutkan bahwa untuk melihat pengaruh setiap dimensi dari kecerdasan emosi pada kesejahteraan memerlukan periode satu tahun yang terpapar situasi stres.

Kemudian, tidak adanya pengaruh pelatihan kecerdasan emosi terhadap peningkatan kesejahteraan siswa juga dapat disebabkan oleh tujuh dari sembilan orang partisipan dari kelompok eksperimen yang berusia di bawah 15 tahun. Menurut OECD (2017:38) kesejahteraan siswa baru dapat dirasakan sebagai kualitas hidup siswa ketika siswa itu berusia 15 tahun. Hal tersebut dikarenakan kesejahteraan siswa mengacu pada fungsi dan kemampuan psikologis, kognitif, sosial dan fisik yang dibutuhkan siswa untuk menjalani kehidupan yang bahagia dan memuaskan. Dengan

demikian, faktor usia juga menjadi penyebab pelatihan kecerdasan emosi tidak dapat meningkatkan kesejahteraan siswa.

Lebih lanjut, menurut penuturan beberapa partisipan setelah pelatihan kecerdasan emosi dilaksanakan, mereka merasa mampu untuk mengenali emosi dirinya dan emosi orang lain, serta lebih sabar dan mengubah pola pikir menjadi positif ketika merasakan emosi yang negatif. Akan tetapi, tidak semua partisipan merasakan manfaat yang sama setelah mengikuti pelatihan. Hal tersebut dikarenakan remaja masih kesulitan dalam mengontrol emosinya. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Hurlock (1999: 213) bahwa emosi remaja sangat kuat, tidak terkendali dan tampak irasional yang menjadikan mereka kesulitan dalam mengontrol emosinya.

Selanjutnya, ada berbagai macam faktor dari kecerdasan emosi yang memiliki dampak paling kuat pada kesejahteraan seseorang salah satunya adalah mampu mengelola emosi mereka secara teratur dan aktualisasi diri (Bar-On, 2012:32). Akan tetapi, masa remaja merupakan masa "badai" yang ditandai oleh adanya ketegangan emosi yang sangat kuat (Hurlock, 1999: 212), serta karakteristik perkembangan yang paling menonjol pada masa remaja awal cenderung lebih memfokuskan diri pada perkembangan fisik (Putri, 2015:13). Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan beberapa peserta pada saat pelatihan berlangsung dimana hampir semua peserta mengatakan tidak memiliki tujuan pribadi yang ingin mereka wujudkan.

Tidak adanya pengaruh pelatihan kecerdasan emosi terhadap peningkatan kesejahteraan siswa juga disebabkan oleh beberapa orang siswa yang terlihat lebih asik berbicara dengan teman yang lainnya daripada mendengarkan pemateri menjelaskan. Hal tersebut terlihat dari hasil observasi yang telah dilakukan bahwa terdapat tiga orang siswa yang asik berbicara dan hanya fokus di awal sesi saja, sehingga mereka hanya mendengarkan setengah dari keseluruhan materi yang diberikan selama pelatihan berlangsung dan tidak mendapatkan seluruh materi terkait kecerdasan emosi.

Lebih lanjut, sekolah juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi dan kesejahteraan siswa. Goleman (2005) menyebutkan bahwa sekolah merupakan sarana pendidikan emosi dan sosial serta berperan sentral dalam membina karakter dengan menanamkan disiplin diri dan empati. Lebih lanjut, kesejahteraan siswa juga tidak terlepas dari adanya campur tangan pihak sekolah. Kebijakan maupun kegiatan sekolah yang membantu siswa menjadi lebih tangguh menghadapi kesulitan, mengarahkan cita-cita mereka untuk masa depannya dan merasa lebih terhubung dengan orang di sekitar mereka akan memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan siswa (OECD, 2017:38). Lebih lanjut, Konu dan Rimpela (2002:84) menyebutkan terdapat empat variabel terkait dengan kesejahteraan siswa di sekolah, salah satunya adalah kondisi sekolah (fisik dan organisasi, layanan dan keamanan) dan relasi sosial (murid, guru, staf sekolah). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa apapun yang terjadi di sekolah akan sangat penting untuk kesejahteraan siswa.

Dalam pelaksanaan kegiatan intervensi, terdapat beberapa hal dari penelitian ini yang perlu ditingkatkan, salah satunya yaitu memberikan waktu yang lebih panjang

sebelum pelaksanaan pascates dan tindak lanjut. Seniati, Yulianto dan Setiadi (2005) menyebutkan bahwa keterbatasan waktu partisipan dalam mempraktekkan keterampilan yang didapat dalam kegiatan pelatihan membuat kesuksesan dalam intervensi juga semakin kecil. Pada penelitian ini pelaksanaan pascates dilakukan langsung setelah pelatihan berakhir dan tindak lanjut dilakukan 2 minggu setelah pengukuran pascates dilakukan. Terbatasnya waktu antara pelaksanaan keterampilan yang didapat setelah pelatihan menyebabkan peserta tidak banyak memiliki kesempatan untuk mempraktekkan langsung mengenai yang telah dipelajari dan didapatkan selama pelatihan. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya sebaiknya memberikan waktu yang lebih panjang sebelum pemberian pascates dan tindak lanjut agar peserta memiliki kesempatan untuk dapat mempraktekkan mengenai apa yang telah dipelajari dan didapatkan selama pelatihan.

Kelemahan pada penelitian ini adalah modul pelatihan yang disusun belum memberikan pengalaman kepada peserta, hanya sampai memberikan pengetahuan saja serta tidak adanya tugas rumah yang diberikan kepada partisipan. Selain itu, peneliti tidak memberikan pendampingan di semua kelas saat pengisian skala kesejahteraan.

SIMPULAN

Tidak terdapat pengaruh pelatihan kecerdasan emosi untuk peningkatan kesejahteraan siswa di SMP "X" Sleman. Bagi peneliti selanjutnya jika hendak mengambil topik yang serupa dapat mempertimbangkan saran yang diberikan sebagai berikut: 1) Memperhatikan hal-hal yang dapat meningkatkan kesejahteraan siswa, seperti modul pelatihan disesuaikan dengan karakteristik remaja, memberikan tugas rumah agar peserta lebih dapat memahami pelatihan yang diberikan dan melatih keterampilan, dan memperbanyak studi kasus terkait kesejahteraan siswa yang rendah. Kemudian, modul perlu dilakukan uji coba terlebih dahulu dan mengevaluasinya; 2) Jika hendak menggunakan variabel kesejahteraan siswa, hendaknya subjek yang digunakan berusia di atas 15 tahun; 3) Memperhatikan situasi dan menyiapkan ruangan yang tidak dapat diganggu oleh orang yang tidak mengikuti pelatihan. Misalnya dengan memberikan pengumuman kepada siswa untuk tidak ribut atau mengganggu di sekitar ruangan pada saat pelatihan berlangsung; 4) Lebih memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi rendahnya kesejahteraan siswa. Dengan demikian, akan ditemukannya alternatif intervensi lain yang dapat membantu peneliti dalam meningkatkan kesejahteraan siswa; 5) Menambah jumlah partisipan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi ke- 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bar-On, R. 2012. *The Impact of Emotional Intelligence on Health and Wellbeing*. Texas: University of Texas Medical Branch.
- Diaz, E. R., Fernandez, A. R., & Axpe, I. (2018). Perceived Emotional Intelligence and Life Satisfaction Among Adolescent Students. *Journal of happiness studies*, 1-18. doi.org/10.1007/s10902-018-0058-0

- Estika, R. 2014. *Penyusunan Alat Ukur Student Well-Being untuk Siswa Sekolah Menengah*. Tesis (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Fabio, A. D., & Kenny, M. E. 2016. Promoting Well-Being: The Contribution of Emotional Intelligence. *Front psychol*, 7. doi: [10.3389/fpsyg.2016.01182](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01182)
- Goleman, D. 2005. *Kecerdasan Emosional (Emotional Intelligence)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hascher, T. 2003. Well-being in school: Why students need social support. Dalam P. Mayring & C. von Rhön eck (Eds.), *Learning emotions-The influence of affective factors on classroom learning* (127-142). Bern, Switzerland: Lang.
- Hascher, T. 2007. Exploring Student' Well-Being by Taking A Variety of Looks into The Classroom. *Hellenic journal of psychology*, 4, 331-349.
- Hurlock, Elizabeth B. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga.
- Karyani, U., Prihartanti, N., Dinar, W., Lestari, R., & dkk. 2015. The Dimensions of Student Well-being. *In psychology forum UMM*, 413-419.
- Konu, A., & Rimpela, M. 2002. Well-being in school: a conceptual model. *Health promotion international*, 17 (1), 79-87.
- Maharishi, P., & Ganesh, K. J. 2013. Influence of the emotional intelligence on general well being of government welfare residential school children. *Journal of humanities and social science*, 13 (6), 42-45.
- Marin, P., & Brown, B. 2008. The School Environment and Adolescent Well-Being: Beyond Academics. *Trends child research brief*, 1-11.
- Noble, T., McGrath, H., Wyatt, T., Carbines, R., & Robb, L. 2008. *Scoping study into approaches to student wellbeing: Final Report*. Sydney: ACU National.
- OECD. 2007. *Pisa 2015 Results: Students' Well-Being (Volume III)*. Paris: OECD Publishing. dx.doi.org/10.1787/9789264273856-en
- Petegem, K. V., Creemers, B., Aelterman, A., & Rosseel, Y. 2008. The importance of pre-measurements of wellbeing and achievement for students' current wellbeing. *South african journal of education*, 28, 451-468.
- Putri, D. Riskiana. 2015. Peran Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja Awal. *Jurnal indigenous*, 1 (1), 12-22.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. 2005. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks Kelompok Gramedia.
- Setyahadi, S. Y., & Yanuvianti, M. 2018. Studi Deskriptif Mengenai *Student Well-Being* pada Siswa SMA X Bandung. *Prosiding Psikologi*, Seminar Penelitian Sivitas Akademika Unisba, 4(1), 1-6.
- Soutter, A. K., Gilmore, A., & O'Steen, B. 2011. How do High School Youths' Educational Experiences Relate to Well-Being? Towards a Trans-Disciplinary Conceptualization. *Journal happiness study*, 12, 591-631.
- Szyciel, D., & Mikolajczak, M. 2017. Why are people high in emotional intelligence happier? They make the most of their positive emotions. *Personality and individual differences*, 117, 177-181.