Logista
Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat
Vol. 8 No. 1 Tahun 2024
ISSN: 2579-6283 E-ISSN: 2655-951X

PENINGKATAN KECERDASAN EMOSI DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS SISWA SDN LEDOKNONGKO MELALUI PENERAPAN TERAPI KEBUN BUDIKDAMBER

INCREASING EMOTIONAL INTELLIGENCE AND REDUCING STRESS LEVELS OF LEDOKNONGKO ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS THROUGH THE IMPLEMENTATION OF BUDIKDAMBER GARDEN THERAPY

Zahro Varisna Rohmadani[1)*], Ika Afifah Nugraheni[2)], Dinar Mindrati Fardhani[3)]

[1)]Psychology, Economic, Sosial Science & Humanity Faculty,
'Aisyiyah Yogyakarta University, email: zahrovarisna@unisayogya.ac.id
[2,3)]Biothecnology, Science & Technique Faculty

ABSTRAK

Di zaman yang semakin modern banyak macam pemicu atau stresor yang membuat individu cepat mengalami stres, sering kali individu yang mempunyai kecerdasan di atas rata-rata tetapi untuk penyelesaian problem atau permasalahan yang dihadapi di lingkungan kurang bisa menyelesaikan sehingga menimbulkan stres. Ketika individu tidak mampu mengendalikan stres yang dialami akan menimbulkan gejala-gejala yang merugikan dirinya sendiri sehigga mengganggu aktivitas di lingkunganya.*Horticulture therapy* atau terapi kebun atau ekoterapi merupakan terapi yang menggunakan media tanaman dan aktivitas berkebun. Horticultural Therapy Association (AHTA) terapi kebun telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi serta dapat meningkatkan kecerdasan emosional. Dalam penerapan terapi berbasis masyarakat ini salah satunya menggunakan terapi kebun *Smart eco farming* melalui aplikasi akuaponik dengan kombinasi budidaya ikan dalam ember (budikdamber). Adapun tujuan dari program terapi berbasis masyarakat ini ialah memberi peluang kepada siswa untuk ikut terlibat dalam melakukan aktivitas terapi kebun dan untuk mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan motorik, sekaligus meningkatkan kecerdasan emosional dan menurunkan stress pada siswa.

Kata Kunci: budikdamber, terapi kebun, kecerdasan emosi, stress, sekolah dasar

ABSTRACT

In increasingly modern times, there are many kinds of triggers or stressors that cause individuals to experience stress quickly, often individuals who have above average intelligence but are unable to solve problems or problems faced in the environment, which causes stress. When individuals are unable to control the stress they experience, it will cause symptoms that are detrimental to themselves and thus disrupt activities in their environment. Horticulture therapy or garden therapy or ecotherapy is a therapy that uses plant media and gardening activities. Horticultural Therapy Association (AHTA) garden therapy has been proven to be effective in reducing levels of stress, anxiety and depression and can increase emotional intelligence. In implementing this community-based therapy, one of them is using Smart eco farming garden therapy through the aquaponics application with a combination of cultivating fish in buckets (budikdamber). The aim of this community-based therapy program is to provide opportunities for students to be involved in garden therapy activities and to develop social, emotional and motor skills, as well as increasing emotional intelligence and reducing stress in students.

Keywords*: budikdamber, garden therapy, emotional intelligence, stress, elementary school*

PENDAHULUAN

Kebanyakan program pendidikan hanya berpusat pada kecerdasan akal (IQ), padahal diperlukan pula bagaimana mengembangkan kecerdasan emosi seperti: ketangguhan, inisiatif, optimisme, kemampuan beradaptasi. Saat ini begitu banyak orang berpendidikan yang nampak begitu menjanjikan, mengalami kemandekan dalam kariernya. Lebih buruk lagi, mereka tersingkir akibat rendahnya

Corresponding author:
✉ zahrovarisna@unisayogya.ac.id

kecerdasan emosi.

Cooper dan Sawaf, mendefinisikan kecerdasan emosional merupakan kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi [1].

Adapun menurut Goleman, kecerdasan emosional (emotional intelligence) adalah kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dalam hubungan dengan orang lain. Seperti kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, keterampilan sosial [2].

Di zaman yang semakin modern banyak macam pemicu atau stresor yang membuat individu cepat mengalami stres, sering kali individu yang mempunyai kecerdasan di atas rata-rata tetapi untuk penyelesaian problem atau permasalahan yang dihadapi di lingkungan kurang bisa menyelesaikan sehingga menimbulkan stres. Ketika individu tidak mampu mengendalikan stres yang dialami akan menimbulkan gejala-gejala yang merugikan dirinya sendiri sehigga mengganggu aktivitas di lingkunganya.

Menurut Patel, stres merupakan reaksi tertentu yang muncul pada tubuh yang biasa disebabkan oleh berbagai tuntutan, misalnya ketika manusia menghadapi tantangan-tantangan yang penting, ketika dihadapkan pada ancaman atau ketika harus berusaha mengatasi harapan-harapan yang tidak realistis dari lingkungannya, stres juga dipicu ketika keinginan individu untuk menginginkan sesuatu tidak tercapai [3].

Horticulture therapy atau terapi kebun atau ekoterapi merupakan terapi yang menggunakan media tanaman dan aktivitas berkebun. Menurut The American Horticultural Therapy Association (AHTA) terapi kebun telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi serta dapat meningkatkan kecerdasan emosional [4]. Dalam penerapan terapi berbasis masyarakat ini salah satunya menggunakan terapi kebun *Smart eco farming* melalui aplikasi akuaponik dengan kombinasi budidaya ikan dalam ember (budikdamber). Adapun tujuan dari program terapi berbasis masyarakat ini ialah memberi peluang kepada siswa untuk ikut terlibat dalam melakukan aktivitas terapi kebun dan untuk mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan motorik, sekaligus meningkatkan kecerdasan emosional dan menurunkan stress pada siswa. Selama program ini dilakukan, siswa ikut terlibat dalam aktivitas diluar ruangan/luar kelas yaitu dengan melakukan kegiatan menanam, merawat dan memanen tanaman dan ikan. Serta dapat mempelajari ilmu tentang tanaman dan ikan. Setelah aktivitas diluar kelas dilakukan, diakhir pelaksaan terapi juga akan diberikan assessment dengan tujuan untuk mengetahui kecerdasan emosi dan tingkat stress pada siswa setelah melakukan terapi kebun: Budikdamber.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Ada tiga tahapan metode yang digunakan pada kegiatan pemberdayaan berbasis Masyarakat ini. Yaitu, konsolidasi dengan mitra, penyuluhan materi, dan assessment. Untuk proses Assessment dilakukan untuk mengukur sisi kognitif dan kecerdasan emosi dan tingkat stress siswa SDN Ledoknongko.

Setelah pelaksanaan kegiatan penyuluhan selesai, dilakukan pula wawancara dan observasi setelah asessment yang didampingi oleh tim pengabdian. Pendampingan selama kegiatan dilakukan oleh tim pengabdian yang bertugas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan awal kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan melakukan perizinan dengan Kepala Sekolah SDN Ledoknongko terlebih dahulu. Tahap konsolidasi dilakukan dengan menyerahkan proposal dan dokumen surat pengantar dari LPPM Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Pada tahap ini dilakukan pembahasan mengenai jumlah siswa dan kelompok usia berapa yang akan mengikuti kegiatan ini. Selain itu juga dilakukan pembahasan mengenai perkiraan waktu pelaksanaan dan penunjukan Guru Penanggung Jawab kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan

memberikan *pre-test* skala kecerdasan emosi dan stres pada siswa kelas V SDN Ledoknongko. *Pre-test* diberikan untuk mengukur kecerdasan emosi dan tingkat stres pada siswa. Selanjutnya dilakukan pemberian penyuluhan tentang pentingnya berkebun dan memelihara hewan; budikdamber agar meningkatkan kecerdasan emosi dan menurunkan stres pada siswa. Pemberian materi tentang pentingnya berkebun dan memelihara hewan menjadi dasar untuk siswa memahami berkebun dan memelihara hewan secara langsung dapat meningkatkan kecerdasan emosi dan menurunkan stres. Pengukuran kecerdasan emosi dan tingkat stres pada siswa sekolah dasar bertujuan untuk membantu siswa meraih potensi mereka, mengurangi hambatan akademik dan emosional, serta meningkatkan kualitas pembelajaran mereka secara keseluruhan.

Gambar 1. Pretest dan penyuluhan tentang pentingnya berkebun dan memelihara hewan; budikdamber agar meningkatkan kecerdasan emosi dan menurunkan stres.

Dalam pandangan Goleman, kecerdasan emosional adalah kemampuan individu mengelola aspek emosional kehidupannya dengan bijak, termasuk dalam hal menjaga keseimbangan emosi dan cara mengungkapkannya. Hal ini dicapai melalui penerapan keterampilan seperti kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi pribadi, empati, dan kemampuan sosial yang mungkin didapatkan melalui pembelajaran di luar ruangan kelas [5].

Stres merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para siswa, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah ataupun di perguruan tinggi. Hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik dan juga tuntutan lain yang harus dihadapi [6].

Selain pemberian penyuluhan tentang pentingnya berkebun dan memelihara hewan; budikdamber agar menurunkan stress dan meningkatkan kecerdasan emosi, dilaksanakan pula kegiatan luar kelas setelah pemberian penyuluhan yaitu prakek melalui penerapan *eco farming* dan budikdamber yang dilakukan secara luring di dalam kelas, dengan tujuan agar siswa lebih mudah berkonsentrasi pada materi sehingga dapat memiliki pemahaman yang cukup sebelum melakukan praktek di luar kelas. Selain itu, metode ini dinilai efektif dalam mengembangkan kecerdasan dan motorik halus [7]. Menurut Marzano, dalam bukunya yang berjudul "*The Art and Science of Teaching*" mengungkapkan bahwa tingkat pra-pembelajaran (indoor study) dan kegiatan belajar penting untuk membantu siswa mencapai tujuan belajar mereka [8]. Dalam hal ini program pembelajaran luar kelas merupakan pilihan pembelajaran yang dijadikan acuan pada kegiatan ini. Selain itu, pembelajaran di luar kelas adalah suatu kegiatan pendidikan yang dirancang untuk memadukan konsep pembelajaran di dalam kelas dan pembelajaran di luar kelas dengan tujuan membimbing siswa untuk belajar di lingkungan alam terbuka atau sekitarnya dengan memanfaatkan sumber daya alam [9].

Gambar 2. Kegiatan praktek setelah pemberian penyuluhan pentingnya berkebun dan memelihara hewan; budikdamber

Setelah kegiatan pelatihan di luar kelas dilanjutkan pemberian *postest* di dalam ruangan kelas. Sebelum dilaksanakan *postest*,

dilakukan *ice breaking* untuk meningkatkan konsentrasi agar dapat memulai kembali kegiatan di dalam kelas dengan baik. Menurut Kurniasih dan Alarifin, *Ice breaking* bertujuan untuk meningkatkan hubungan dengan peserta dan menciptakan hubungan dan suasana yang baik untuk pembelajaran, kerjasama, dan pencapaian tujuan bersama [10]. Setelah mencairkan suasana, siswa mengerjakan ujian secara mandiri di mejanya masing-masing.

Gambar 3. Pelaksanaan ice breaking dilanjutkan posttest

Selanjutnya, kami menguji dua data berbeda yaitu data sebelum dan sesudah penyuluhan untuk pertanyaan mengenai pemahaman terhadap pentingnya berkebun dan memelihara hewan; budikdamber untuk mengukur kecerdasan emosi dan tingkat stress siswa. Kami mengujikan 54 pernyataan untuk kedua data di atas dengan uji *Wilcoxon signed rank* sebagai uji perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Berdasarkan hasil pengisian *pretest* dan *postest* sebelum dan sesudah penyampaian penyuluhan dan praktek pentingnya berkebun dan memelihara hewan; budikdamber, diketahui bahwa:

Tabel 1. Uji statistik perbedaan sebelum dan sesudah penyuluhan dan praktek pada peserta terhadap pentingnya berkebun dan memelihara hewan; budikdamber.

Test Statistics[b]	
	Pos Test - Pre Test
Z	-1.982[a]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.047
a. Based on positive ranks.	

Test Statistics[b]	
	Pos Test - Pre Test
Z	-1.982[a]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.047
a. Based on positive ranks.	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	

Tabel 2. Rangking peserta terhadap pemahaman pentingnya berkebun dan memelihara hewan; budikdamber.

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pos Test - Pre Test	Negative Ranks	23[a]	17.96	413.00
	Positive Ranks	11[b]	16.55	182.00
	Ties	3[c]		
	Total	37		
a. Pos Test < Pre Test				
b. Pos Test > Pre Test				
c. Pos Test = Pre Test				

Dari hasil uji diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada dampak perubahan yang terjadi setelah diadakan penyuluhan dan praktek terhadap pentingnya berkebun dan memelihara hewan; budikdamber. Para peserta, terutama yang mengalami peningkatan merasa bahwa mereka telah mendapatkan informasi yang berguna tentang kecerdasan emosi serta menghadapi stres akademik dan lainnya.

Dilakukan pula wawancara serta observasi ke beberapa siswa SDN Ledoknongko yang hasil observasi dari cukup baik dan hampir tidak ada pernyataan maupun respon negatif dari siswa. Salahsatu siswa kelas V Ledoknongko berinisial CB menyatakan :

"*Kalau berkebun kan liat yang hijau-hijau mba, gatau kenapa kalau liat yang hijau-hijau itu lebih plong aja gitu, lupa sama masalahnya ternyata memang bisa hilangin stres yo mba sambil ngeliatin lele*."

Dengan diadakannya penyuluhan dan

praktek mengenai pentingnya berkebun dan memelihara hewan; budikdamber agar siswa dapat meningkatkan kecerdasan emosi dan menurunkan stress menjalankan tugas sebagai siswa dan anak. Penyuluhan pentingnya berkebun dan memelihara hewan; budikdamber seperti ini dirasa perlu untuk sering dilakukan dalam rangka memberikan informasi kepada siswa sehingga mereka lebih aware terhadap emosi dan pikirannya dikehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menginovasikan konsep pengembangan ketrampilan Siswa SDN Ledoknongko dalam praktik berkebun dan memelihara hewan melalui "Budidakmber". Budidakmber merupakan salah satu teknologi dalam akuakultur dan budidaya guna mencapai efisiensi waktu dan penggunaan tempat. Sistem budidaya ini diperoleh dua macam hasil panen dalam waktu yang bersamaan, yakni ikan dan tanaman. Pada pengabdian masyakarakat yang telah dilaksanakan memfokuskan untuk memberikan penyuluhan tentang praktik berkebun dan memelihara hewan budidakmber dan realisasi lapangan untuk membudidayakan ikan lele dan sayur kangkung didalam ember karena mudah dalam pengelolaan dan tidak membutuhkan waktu yang lama untuk mendapati hasil panen. Kemudian, untuk melihat dan mengevaluasi hasil dari pelaksanaan budidakmber diberikan *pre-test skala* diawal pelaksanaan dan *post-test skala* diakhir pelaksanaan guna mengukur kecerdasan emosi dan tingkat stres pada siswa. Melalui teknik tersebut tentunya akan membantu dalam peningkatan kecerdasan emosi dan penurunan tingkat stress terutamanya bagi Siswa SDN Ledoknongko.

Pemberian *pre-test skala* pada awal pelaksanaan dapat memberikan pengukuran kecerdasan emosi dan tingkat stress pada siswa. Hasil dari *pre-test skala* kemudian akan diolah menjadi data yang akan dikonversikan menjadi dasar terhadap materi penyuluhan tentang pentingnya berkebun dan memelihara hewan dalam budidakmber. Setelah siswa mendapati pemahaman akan dilanjutkan dengan realisasi pelaksanaan budidakmber. Pelaksanaan budidakmber kepada siswa sekolah dasar akan dipantau secara periodik untuk mengetahui perkembangan dari budidaya yang dilakukan. Tahap akhir dari pengabdian ini siswa akan diberikan *post-test skala* guna melihat peningkatan kecerdasan emosi dan penurunan tingkat stress dari berkebun dan memelihara hewan budidakmber yang telah dilakukan.

Program pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di SDN Ledoknongko menunjukkan memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan kognitif siswa untuk memicu peningkatan kecerdasan emosi dan penurunan tingkat stress. Hal ini dapat dilihat dari dampak perubahan yang terjadi setelah diadakan penyuluhan dan praktek terhadap pentingnya berkebun dan memelihara hewan; budikdamber. Para peserta, terutama yang mengalami peningkatan merasa bahwa mereka telah mendapatkan informasi yang berguna tentang kecerdasan emosi serta menghadapi stres akademik dan lainnya.

SARAN

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilakukan di SDN Ledoknongko guna merealisasikan program yang berkesinambungan. Penulis memberikan beberapa saran, diantaranya sebagai berikut:

a. Kegiatan pengabdian masyarakat berkebun dan memelihara hewan "budidakmber" dapat diselengarakan disekolah lain dengan materi serupa dalam tingkatan yang lebih tinggi.
b. Memberlangsungkan kegiatan ini secara periodik guna memberikan kesempatan kepada sekolah lain untuk dapat mengembangkan dan melatih siswa sekolah dasar sesuai tujuan pembelajaran.
c. Melakukan pengabdian masyarakat lebih lanjut dengan materi yang lebih *advance.*

Memberikan jangka waktu pelaksanaan lebih *intens* agar dapat memantau perkembangan siswa secara optimal [11].

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami menyampaikan terima kasih kepada Direktorat Riset, Teknologi, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset Dan Teknologi yang telah memberikan pendanaan melalui Hibah Pengabdian kepada Masyarakat Skema Pemberdayaan Berbasis Masyarakat, serta seluruh civitas di SDN Ledoknongko yang telah bersedia menjadi mitra dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat ini.

REFERENSI

[1] Agustian, A. G. (2001). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual, ESQ: Emotional Spiritual Quotient berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*. Jakarta: Arga Wijaya Persada.

[2] Goleman, D. (2001). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

[3] AFNIS, T. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Masyarakat Dengan Perilaku Masyarakat Dalam manajemen Stres Di Di Dukuh Tengah Desa Nambangrejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo. *Universitas Muhammadiyah Ponorogo*.

[4] Reff P.D (2006). Theoretical models for research and program development in agriculture and health care. In: Hassink J., VanDijk M. *editors. Farming for Health. Springer; Dordrecht, The Netherlands*, 1-20.

[5] Mualifah. (2009). *Psycho Islamic Smart Parenting*. Yogyakarta: DIVA press.

[6] Gaol, (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*. Vol. 24, No. 1, 1 – 11

[7] Ismail, A. (2009). *Education Games Menjadi Cerdas dan Ceria Dengan Permainan Edukatif*. Yogyakarta: Pilar Media.

[8] Marzano, R.J. (2019). *New art and science of teaching*. The handbook for the new art and science of teaching. Bloomington, Solution Tree Press.

[9] Vera, A. (2012). *Metode Mengajar Anak di Luar Kelas (Outdoor study)*. Yogyakarta: DIVA Press.

[10] Kurniasih, A. N. dan Alarifin, D. H. (2014). Penerapan Ice Breaking (Penyegar Pembelajaran) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPA Siswa Kelas VIII A MTS An-Nur Pelopor Bandarjaya Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 3(1), 27–35.

[11] Sundari, S. (2022). Supply Chain Analysis of Green Mussel Bussines in Umbul Asem Village Bandar Lampung. *Jurnal Logistik Indonesia*, vol 6 (1). 13-21

.