

Efektivitas Pelatihan Kecakapan Hidup (*Life Skills*) terhadap Tingkat Kecerdasan Emosi Remaja

Effectiveness of Life Skills Training on Emotional Intelligence level in Adolescent

Sri Dewi Rahmawati Syarief¹, Warih Andan Puspitosari^{2*}

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

²Bagian Psikiatri, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

*Email: warih_ap@yahoo.com

Abstrak

Remaja adalah anak berusia 10-18 tahun untuk wanita dan 12-20 tahun untuk laki-laki. Remaja dalam masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa berada dalam masa emosi yang labil. Periode masa ini, remaja diharapkan mampu untuk mengendalikan emosinya. Kecerdasan emosi dibutuhkan untuk mengatur dan mengendalikan kondisi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap tingkat kecerdasan emosi remaja SMP N 2 Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Penelitian ini melibatkan 36 siswa pada kelompok intervensi dan 36 siswa pada kelompok kontrol. Jenis penelitian berupa quasi eksperimental dengan desain penelitian *pre test post test control group design*. Selama 1 bulan subjek kelompok intervensi mengikuti pelatihan hidup yang terdiri dari modul meningkatkan harga diri, modul mengenali dan mengatasi emosi, modul menghadapi stres dan modul menghadapi tekanan teman sebaya. Analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon rank test*. Pada kedua kelompok diketahui adanya perbedaan tingkat kecerdasan emosi setelah dilakukan pelatihan kecakapan hidup (*life skills*). 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.

Kata kunci: pelatihan kecakapan hidup (*life skills training*), kecerdasan emosi, remaja

Abstract

Adolescents are children aged 10-18 years for females and 12-20 years for males. Adolescents during the transition from childhood to adulthood in a period of unstable emotions. This time period, adolescents are expected to be able to control his emotions. Emotional intelligence required to manage and control the emotional state. The study aims to analyzing the effectiveness of life skills training on emotional intelligence in adolescent in one junior high school in Bantul, Yogyakarta. This study involved on 36 students on intervention group and 36 students on control group. Study design is a quasi experimental with pretest-posttest control group. Subjek from intervention group did life skills training consist of self-esteem module, self-awareness and coping with emotions module, coping with stres module, and coping with peer pressure. The data of this study were analyzed by Wilcoxon rank test. In both groups there are known differences in the level of emotional intelligence after life skills training. The results of the analysis of the effectiveness of life skills training on the level of adolescent emotional intelligence shows a $p = 0.004$ ($p < 0.05$) for was the intervention group which means that there is a difference before and after the training given, while for the control group the p -value = 0.640 ($p > 0.05$), which means that there is no significant change on level of emotional intelligence of the control group.

Key words: life skills training, emotional intelligence, adolescent

PENDAHULUAN

Remaja adalah anak yang telah mencapai umur 10-18 tahun untuk wanita, sedangkan untuk laki-laki jika seorang anak tersebut berusia 12-20 tahun.¹ Remaja dalam masa peralihan dan perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa ini berada dalam masa emosi remaja yang labil, karena terjadi perubahan-perubahan seperti perubahan biologis, psikologis, dan sosial ekonomi.² Periode masa transisi yang kritis bagi perkembangan perilaku remaja ini, remaja diharapkan mampu untuk mengendalikan emosinya. Kecerdasan emosi dibutuhkan untuk mengatur dan mengendalikan kondisi emosi.³

Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.⁴ Kecerdasan emosi akan membuat hidup seseorang 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.⁵

Penelitian lain menjelaskan tentang masalah perilaku dan emosi murid sekolah dasar I-VI di Jakarta Pusat, mendapatkan hasil sebesar 29,2% anak usia 9-11 tahun memiliki masalah perilaku dan emosi, dengan gambaran profil yang menonjol adalah keluhan somatik, cemas depresi, problem sosial dan problem atensi. Sementara itu pada anak usia lebih dari 11 tahun, 22,8% memiliki masalah perilaku dan emosi, dengan gambaran profil yang menonjol adalah keluhan somatik dan perilaku agresif. Survey yang dilakukan oleh Ang terhadap pelajar

SMP di Jakarta Pusat menggunakan *Strength and Difficulties Questionnaire* (SDQ) menunjukkan proporsi masalah perilaku dan emosi yang cukup besar pada pelajar di SMP Trisula Jakarta Pusat, yaitu 52% (11/12) sampel memiliki skor total SDQ yang abnormal dan *borderline*.⁶ Hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa terdapat perubahan emosional kearah negatif yang terjadi pada masa remaja.

Pengaruh emosi yang tidak labil tersebut menyebabkan keadaan emosi remaja tidak stabil. Apabila dalam keadaan senang, seorang remaja bisa lupa diri sehingga tidak mampu menahan emosi meluap-luap dan pada saat sedih atau marah bisa bunuh diri atau membunuh orang lain. Hal ini terjadi karena emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai remaja dibanding pikiran yang realistis.⁷

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa individu gagal dalam memahami, mengelola dan mengendalikan emosinya.⁸ Keadaan ini menuntut remaja untuk memiliki pengendalian dan pengaturan baru dalam berperilaku.⁹

Untuk menghindari remaja dari pengaruh perilaku yang merugikan dirinya dan orang lain tersebut, remaja sebaiknya memahami, memiliki serta mempelajari kecerdasan emosional.¹⁰

Kecerdasan emosi dapat dikembangkan baik melalui internal (motivasi dari dalam diri) maupun eksternal, lingkungan fisik, sosial, keaktifan, latar belakang pendidikan, latar belakang budaya dan latar belakang bidang keilmuan. Kecerdasan emosi dapat dipelihara dan dipelajari sepanjang hidup.

Kecerdasan emosi dapat dididik, diajarkan, dilatihkan, dan diajarkan. Pelatihan kecerdasan emosi salah satunya melalui pelatihan kecakapan hidup (*life skills education*). Kecakapan hidup ter-

sebut termasuk kemampuan menyelesaikan masalah, berpikir kritis, berkomunikasi dan membentuk hubungan interpersonal, empati, dan metode untuk menghadapi emosi sehingga anak dan remaja dapat berkembang mencapai derajat kesehatan jiwa yang positif dan tangguh.^{6,11}

Life skills merupakan suatu kemampuan untuk menyusun pola pikir dan perilaku sehingga menjadi serangkaian kegiatan yang terintegrasi dan dapat diterima oleh lingkungan budaya setempat atau mempunyai tujuan interpersonal. Selain itu, kecakapan hidup dapat didefinisikan sebagai keterampilan atau kemampuan untuk dapat beradaptasi dan berperilaku positif, yang memungkinkan seseorang mampu menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan dalam kehidupan secara lebih efektif.

Pendidikan kecakapan hidup (*life skills education*) merupakan suatu pendidikan bagi anak usia sekolah untuk meningkatkan kompetensi psikososialnya.

Modul Pelatihan Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja di Sekolah Melalui Pendidikan Kecakapan Hidup (*Life Skills Education*) telah dikembangkan di Indonesia. Modul pelatihan ini mengacu pada modul pelatihan kecakapan hidup (*life skills education*) yang dibuat oleh WHO tahun 1997, namun telah disesuaikan dengan kondisi dan budaya Indonesia. Pendidikan kecakapan hidup tersebut terdiri atas lima modul, yaitu modul meningkatkan harga diri, modul mengatasi emosi, modul menghadapi stres, modul menghadapi tekanan teman sebaya dan modul resolusi konflik.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengakhiri efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap tingkat kecerdasan emosi remaja SMPN 2, Kasihan Bantul DIY.

BAHAN DAN CARA

Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimental dengan desain penelitian *pretest posttest control group design*, melibatkan kelompok intervensi disamping kelompok kontrol. Kedua kelompok penelitian ini diberikan kuesioner kecerdasan emosi sebagai *pretest*. Kelompok intervensi kemudian diberikan pelatihan kecakapan hidup (*life skills*), sedangkan kelompok kontrol tidak. *Posttest* dilakukan setelahnya pada kedua kelompok dengan kuesioner kecerdasan emosi.

Subyek penelitian ini diambil dari siswa-siswi kelas VIII SMP Negeri 2 Kasihan, Bantul, Yogyakarta berjumlah 36 orang pada masing-masing kelompok tanpa ada *drop out* dan subyek memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2012. Minggu pertama dilakukan *pretest*, kemudian 4 minggu setelahnya dilakukan pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) pada kelompok intervensi, dan seminggu setelahnya dilakukan *post test* pada kedua kelompok.

Pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terdiri dari lima modul, yaitu modul mengatasi stres, mengatasi tekanan teman sebaya, meningkatkan harga diri, mengatasi emosi dan resolusi konflik.¹²

Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon rank test* dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok. Hal ini karena tujuan penelitian ini untuk melihat apakah pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) ini dapat meningkatkan tingkat kecerdasan emosi atau tidak.

HASIL

Setiap kelompok subjek penelitian melakukan *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosinya. Pengukuran tingkat kecerdas-

Tabel 1. Tingkat Kecerdasan Emosi Kelompok Kontrol dan Intervensi

Kategori	Pre test	Post test
Kelompok Kontrol		
Rendah	44,4%	-
Sedang	38,9%	41,7%
Tinggi	16,7%	58,3%
TOTAL	100%	100%
Kelompok Intervensi		
Rendah	47,2%	33,3%
Sedang	38,9%	52,8%
Tinggi	13,9%	13,9%
TOTAL	100%	100%

an emosi bertujuan untuk dapat melihat ada atau tidaknya perbedaan tingkat kecerdasan emosi pada kelompok yang diberikan perlakuan dengan yang tidak diberikan perlakuan.

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok diketahui adanya perbedaan tingkat kecerdasan emosi setelah dilakukan intervensi berupa pelatihan kecakapan hidup (*life skills*). 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.

DISKUSI

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.

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 stres, dan sebagai preventif dalam perilaku merokok dan penyalahgunaan obat.^{4,13,14}

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.^{4,8} Hasil *pretest* menunjukkan 45,83% subjek memiliki kecerdasan emosi rendah yang dikhawatirkan gagal dalam mengendalikan emosinya dan akan berdampak negatif untuk masa depannya. Hasil *posttest* menunjukkan peningkatan kecerdasan emosi pada subjek menjadi 16,67% yang didominasi peningkatan oleh kelompok intervensi.

Kecerdasan emosi yang mencakup merasakan emosi, menggunakan emosi untuk mengeluarkan gagasan, mengatur dan memahami emosi, kesadaran diri, kebugaran emosi, kedalaman emosi, alkimia emosi, mengenali emosi diri sendiri, memotivasi diri sendiri dan mengenali serta memahami emosi orang lain sangat berguna dalam kehidupan baik kehidupan pribadi maupun kehidupan bersosial.^{15,16,17} Pelatihan dan pengembangan kecerdasan emosi itu mencakup enam dimensi yaitu: kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, keterampilan sosial dan keterampilan bekerjasama.¹⁶ 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.

Pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) mencakup modul pelatihan untuk meningkatkan harga diri,

modul mengatasi stres, modul mengatur emosi, modul menghadapi tekanan teman sebaya, dan modul resolusi konflik selaras dengan dimensi-dimensi kecerdasan emosi.¹²

Modul pertama dalam pelatihan kecekapan 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.^{6,18}

Modul mengatur emosi dalam pelatihan kecekapan 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 berdampak bagaimana seseorang mengekspresikan perasaannya agar tetap tenang, sabar, fokus dan berpikir jernih meski dibawah tekanan. Mengenali emosi orang lain adalah kemampuan dasar dalam interaksi sosial.¹⁸

Menghadapi stres adalah salah satu modul pelatihan kecekapan hidup (*life skills*) yang bertujuan agar individu mampu mengelola stres. Hal ini termasuk dalam komponen kecerdasan emosi berupa manajemen stres yang meliputi toleransi stres dan mengontrol impuls sehingga individu mengalami stres kronis yang akan menimbulkan emosi negatif.¹⁴

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, kecekapan mengetahui kekuatan dan batas-batas diri sendiri, dan mempunyai keyakinan tentang harga diri dan kemampuan diri sendiri.¹⁶

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan kecerdasan emosi antara responden yang diberikan pelatihan kecekapan hidup (*life skills*) dengan responden yang tidak diberikan pelatihan kecekapan hidup (*life skills*) yang berarti bahwa pelatihan kecekapan hidup (*life skills*) efektif terhadap peningkatan kecerdasan emosi dengan nilai $p=0.004$.

SIMPULAN

Pelatihan kecekapan hidup (*life skills*) efektif terhadap peningkatan kecerdasan emosi remaja.

Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai efektifitas pelatihan kecekapan hidup (*life skills*) terhadap tingkat IQ dan SQ pada subjek yang lebih luas dan mengenai pelatihan-pelatihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kecerdasan emosi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Soetiningsih. *Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto. 2004.
2. Sarwono, S.W. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers. 2011.
3. Wang, C. L. & Ahmed, P. K. Emotion : The Missing Part of System Metodologies. *Kybernetes*. 2003. 32 (9/10): 1283-1296.
4. Goleman, D. *Kecerdasan Emosi: Mengapa Emotional Intelligence Lebih Tinggi Daripada IQ*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. 2000.

5. Puspitosari, W.A., *Perbedaan Skor Kecerdasan Emosi dan Kecemasan Siswa Kelas Akselerasi dan Kelas Reguler serta Faktor-faktor yang mempengaruhi*. Tesis Strata Spesialis I. Yogyakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kekokteran Universitas Gadjah Mada. 2008.
6. Kaligis, F., Wiguna, T. & Widyawati, I. *Efektivitas Pelatihan Kecakapan Hidup terhadap Citra Diri Remaja*. IDI. 2009.
7. Zulkifli. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Rosda. 2002.
8. Gani, A. *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Kecerdasan Spiritual dengan Kecenderungan Berperilaku Delinkuen pada Remaja Awal*. Karya Tulis Ilmiah stara satu, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. 2006.
9. Mighwar, A.M. *Psikologi Remaja*. Bandung: Pustaka Setia. 2006.
10. Mu'tadin, Z. *Beberapa Permasalahan Remaja*. 2003. Diakses dari <http://www.zainun.htm>. 15/06/03 pada tanggal 3 April 2012.
11. Goleman, D. *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. 2004.
12. Departemen Kesehatan RI Direktorat Bina Pelayanan Kesehatan Jiwa. *Modul Pelatihan Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja di Sekolah Melalui Pendidikan Kecakapan Hidup (Life Skills Education)*. Jakarta: Depkes RI. 2006.
13. Seal, N. Preventing Tobacco and Drug Use Among Thai High School Students through Life Skills Training. *Nurs Health Sci*. 2006; 8 (3): 164-8.
14. Sukardiansyah. *Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan pada Siswa SMU: Analisis Komparasi antara Siswa SMU Negeri 3 Jogjakarta dengan Siswa SMU Taruna Nusantara*. Tesis Strata Spesialis I. Yogyakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kekokteran Universitas Gadjah Mada. 2004.
15. Cooper, R. F. & Sawaf, A. *Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. 2000.
16. Goleman, D. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai puncak Prestasi*, Terjemah Bahasa Indonesia. Cetakan ketiga, Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama. 1999.
17. Salovey, P., Stroud, LR., Woolery, A., and Epel., ES. Perceived Emotional Intelligence, Stres Reactivity, and Symptom Report: Further Explorations Using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*, 2002; 17 (5): 611-627.
18. Baron, R., *BarOn Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Test of Emotional Intelligence*. Toronto, Canada, Multi-Health Systems. 1997.