

PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG KECERDASAN EMOSIONAL

Dwi Christina Rahayuningrum^{1*}, Helena Patricia¹, Emira Apriyeni¹

¹Universitas Syedza Saintika

Email : dwichristina05@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku menyimpang yang terjadi dikalangan remaja disebabkan belum matangnya emosi remaja sehingga mudah terpengaruh dengan lingkungan. Upaya mengembangkan emosi remaja agar berkembang ke arah kecerdasan emosional dapat dilakukan dengan memberikan pemahaman tentang kecerdasan emosional yang baik pada remaja melalui pendidikan kesehatan, layanan konseling serta pelatihan emosi.. Tujuan dari kegiatan ini meningkatkan pengetahuan remaja tentang kecerdasan emosional. Kegiatan ini dilakukan di SMKN 1 Padang. Kegiatan ini diawali dengan memberikan pertanyaan seputar pengetahuan remaja mengenai fenomena kenakalan remaja. Dilanjutkan dengan memberikan materi menggunakan power point dan memberikan leaflet. Semua remaja antusias dalam mengikuti kegiatan ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang mereka ajukan. Kegiatan ini efektif dilakukan dalam peningkatan pengetahuan remaja dimana terlihat adanya peningkatan remaja sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan yang terlihat dari kuesioner pre dan post test yaitu sebesar 9,80 point. Kegiatan ini merupakan langkah awal untuk memberikan pemahaman kepada remaja mengenai kecerdasan emosional

Kata Kunci : kecerdasan emosional, remaja, perilaku menyimpang, kenakalan remaja

ABSTRACT

Deviant behavior among adolescents is caused by their immature emotions, making them easily influenced by their environment. Efforts to develop adolescents' emotions toward emotional intelligence can be achieved by providing them with a good understanding of emotional intelligence through health education, counseling services, and emotional training. The purpose of this activity is to increase adolescents' knowledge of emotional intelligence. This activity was conducted at SMKN 1 Padang. The activity began with questions about adolescents' knowledge of the phenomenon of juvenile delinquency. This was followed by a presentation using PowerPoint and leaflets. All adolescents were enthusiastic about participating in this activity, as evidenced by the numerous questions they asked. This activity was effective in increasing adolescents' knowledge, as evidenced by the increase in adolescents' scores before and after receiving counseling, as evidenced by the pre- and post-test questionnaires, which amounted to 9.80 points. This activity is the first step in providing adolescents with an understanding of emotional intelligence.

Keywords: emotional intelligence, adolescents, deviant behavior, juvenile delinquency

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dalam masa ini tampak perubahan demi perubahan pada fisik maupun psikologis (Arief,

2023). Perkembangan psikologis atau emosi remaja bersifat negatif dan temperamental. Oleh karena itu untuk mencapai kematangan emosi merupakan tugas perkembangan yang sangat sulit bagi remaja terutama pada

masa remaja madya (pertengahan) yang memiliki tugas perkembangan utama yaitu mencari identitas diri (Moniza, 2021).

Banyak permasalahan yang terjadi pada remaja salah satunya adalah perilaku menyimpang. Perilaku ini dianggap tidak sesuai dengan harapan sosial dan sering kali menimbulkan dampak negatif baik bagi pelaku maupun lingkungan sekitarnya. Salah satu contoh perilaku menyimpang pada remaja adalah *bullying*, di mana seorang siswa kerap mengintimidasi teman sekelasnya baik secara fisik maupun verbal, sehingga menimbulkan rasa takut dan rendah diri pada korban (Iskandar, 2022).

Kecerdasan emosional salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang menjadi perilaku *bullying*. Kecerdasan emosional adalah keterampilan kognitif karena ketika digunakan secara seimbang oleh seorang individu, dapat digunakan sesuai potensi dan tumbuh menjadi individu yang lebih tangguh dalam menghadapi masalah. Dalam konteks yang sama, kecerdasan emosi diartikan sebagai kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan meghadap frustrasi, mengendalikan dorongan hati, dan tidak melebihi-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan

kemampuan berfikir, berempati, dan berdoa (Aprilia, 2023).

Aspek aspek kecerdasan emosi menurut Goleman (2015), adalah mengenali diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan. Sedangkan menurut Zhang (2023), kecerdasan emosional menunjukkan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan beberapa kemampuan yang berhubungan dengan emosi penilaian dan ekspresi emosi dalam diri dan lainnya, pengaturan emosi dalam diri sendiri dan orang lain, dan pemanfaatan emosi dalam memecahkan masalah (Zhang, 2023).

Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan kepada remaja mengenai kecerdasan emosional.

METODE

Berdasarkan identifikasi masalah, tim pengusul melakukan langkah-langkah pendekatan yang telah disepakati untuk menyelesaikan masalah tersebut. Kegiatan ini dilakukan dalam rangka pemberian pendidikan kesehatan tentang Edukasi Kecerdasan Emosional Pada Remaja. Adapun langkah-langkah dalam menyelesaikan masalah tersebut adalah :

Pendidikan Kesehatan Edukasi Pada Siswa Siswi SMKN 1 Padang

Tujuan kegiatan	Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan wawasan dan pengetahuan kepada siswa tentang
Isi kegiatan	Penyuluhan yang dilakukan tentang definisi kecerdasan emosional, aspek kecerdasan emosional, faktor kecerdasan emosional, ciri-ciri kecerdasan emosional
Sasaran	Siswa SMKN 1 Padang
Strategi	Demonstrasi, Ceramah, diskusi

Evaluasi

Mengevaluasi pemahaman siswa tentang kecerdasan emosional

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tahap Persiapan

Kegiatan ini dilaksanakan secara bersama dengan melibatkan beberapa pihak, yaitu tim pengabdian masyarakat, dan pihak sekolah. Persiapan dari kegiatan ini adalah persiapan bahan penyuluhan mengenai kecerdasan emosional pada remaja, serta persiapan izin sekolah setempat. Sebelumnya panitia pelaksanaan telah melakukan survey awal dalam menentukan tempat melakukan penyuluhan.

B. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan Peningkatan Pengetahuan Tentang Kecerdasan Emosional ini mulai berlangsung pukul 09.00 WIB dengan peserta sosialisasi berjumlah 32 orang yang mewakili kelas X-XI. Adapun langkah – langkahnya sebagai berikut :

1. Pembukaan

Pada tahap ini memperkenalkan diri, jelaskan tujuan, materi dari penyuluhan dan menyebutkan materi yang akan diberikan. Dan dilakukan pembagian koesioner *pre test* selama 20 menit.

2. Pelaksanaan penyuluhan

Penyajian materi sesuai dengan materi yang ditampilkan pada SAP. Disampaikan oleh pemateri dengan menggunakan media infokus dan laptop dengan power point. Pemberian materi penyuluhan oleh satu orang penyaji yang didahului dengan pertanyaan mengenai pengetahuan dasar tentang kecerdasan emosional melalui contoh perilaku Dari beberapa

pertanyaan yang diajukan diawal penyuluhan sebanyak 70% pertanyaan terjawab dan 45% siswa sudah benar menjawabnya. Pada saat pemberian materi juga di berikan video permasalahan remaja berkaitan perilaku menyimpang yang berkaitan dengan kecerdasan emosional, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Para peserta penyuluhan cukup tertarik dalam mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan ini, dibuktikan dengan banyak nya pertanyaan yang timbul dari masing- masing siswa. Penyampaian materi sesuai dengan rencana yaitu 45 menit.

3. Tahap penutupan

Setelah semua materi telah disampaikan, semua pertanyaan peserta telah dijawab dan peningkata pengetahuan tentang kecerdasan emosional selesai dilakukan. Acara penyuluhan ditutup oleh moderator. Acara ini berakhir pada pukul 11. 45 WIB.

C. Evaluasi

Acara penyuluhan kesehatan berjalan dengan lancar sesuai dengan perencanaan baik dari kesiapan panitia, sekolah maupun sarana dan prasarana. Peserta yang hadir berjumlah 32 orang, Selama penyuluhan siswa/i terlihat antusias, baik dalam mendengarkan materi. Siswa memahami materi yang disampaikan terlihat adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah menjawab *pre test* (6,20) dan *post test*

(9,80) dimana adanya peningkatan pengetahuan pada kegiatan yang dilakukan.

SIMPULAN

Kegiatan peningkatan pengetahuan tentang kecerdasan emosional pada remaja berjalan dengan lancar mulai persiapan, pelaksanaan dan tahap evaluasi. Semua siswa antusias dalam mengikuti kegiatan ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang mereka ajukan. Kegiatan ini efektif dilakukan dalam peningkatan pengetahuan siswa dimana terlihat adanya peningkatan siswa sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan yang terlihat dari kuesioner pre dan post test.

SARAN

Saran yang dapat diberikan yaitu kepada pihak sekolah menjadikan pendidikan kesehatan tentang kecerdasan emosional ini ke dalam bagian kegiatan UKS SMK N 1 Padang guna mencapai salah satu misi sekolah yaitu mewujudkan pendidikan yang menghasilkan lulusan cerdas intelektual, emosional dan spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, L.N., and Astuti, D. 2018. Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Kudus: Universitas Muria Kudus
- Aprilia, P., Soesilo, T.D., Irawan, S. 2023. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Perilaku *Bullying* Peserta Didik. G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 7 No. 3, Bulan Agustus Tahun 2023
- Goleman, D. 2015. Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting dari pada IQ, Heryana T, Penerjemaah. Jakarta (ID): PT Gramedia Pustaka Umum
- Nugraha, A.B., Dharmayana, I. W., and Sinthia, R. 2019. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Perilaku *Bullying*. Jurnal Consilisa, Volume 2 No 1 2019 : hal 66-74
- Pratiwi, Rini Yudhi. 2013. Kesehatan Remaja di Indonesia Buku The2nd Adolescent Health National Symposia: Current Challenges in Management. <http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/kesehatan-remaja-di-indonesia>.
- Rahayu, N., O. 2023. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Perilaku Prosocial Anak Usia 5-6 Tahun di TK Xaverius 1 Kota Jambi. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi
- Smith, J., Brown, A., and Johnson, M. 2017. *The relationship between psychological distress and emotional intelligence in adolescent bullying behavior. Journal of Adolescent Psychology*, 25(3), 45-58.
- Wahani, E.T., Isroini, S.P., and Setyawan. A., 2022. Pengaruh *Bullying* Terhadap Kesehatan Mental Remaja. EduCurioJurnal, Vol.1No.1, November2022, Page 198–203
- Wiyani, N.A. 2014. *Save Our Children from School Bullying*. Jogjakarta: Ar-Ruzz.



World Health Organization (WHO).
2023. *Coming of age:
adolescent health*

Zhang, Y., and Chen, J. 2023.
*Emotional Intelligence and
ealth* 2023, 20, 4746

*School Bullying Victimization
in Children and Youth Students:
A Meta-Analysis. International
Journal of Environmental
Research and Public H*