



Penyusunan Modul Pelatihan Kecerdasan Sosial Emosional Untuk Menurunkan Kecenderungan Agresi Pada Remaja

Garvin¹, Fifi Juniarti²

¹²Universitas Bunda Mulia

¹garvin.goei@gmail.com, ²fjuniarti@bundamulia.ac.id

Keywords:

Adolescents, social-emotional skills, training

Abstract

One of a way to deal with the demographic bonus is to prepare the human resources well. Today's adolescents will be working and professional in a few years. Unfortunately, adolescents who behave aggressively, instead, involve themselves in dangerous actions that distance them from the qualities that are expected to face the demographic bonus. Previous research has shown that emotional and social intelligence can help adolescents to reduce aggression and behave in a more appropriate manner. This research is aimed to develop a social-emotional intelligence training module and validating the module. The module was compiled through a literature study and then validated by three experts, namely (1) an emotional intelligence coach and trainer, (2) the principal, and (3) the teacher. The three experts shared information that this module was appropriate for training social-emotional skills in adolescents. The researchers concluded that this module can be used as character training material for adolescents. Researchers suggest that this module should also be tested directly on adolescents.

Kata Kunci:

Keterampilan sosial-emosional, pelatihan, remaja

Abstrak

Salah satu cara menghadapi bonus demografi adalah dengan menyiapkan SDM berkualitas. Remaja pada masa kini akan menjadi pekerja dan profesional dalam beberapa tahun lagi. Sayangnya, remaja yang berperilaku agresif seringkali justru melibatkan diri dalam tindakan-tindakan berbahaya yang justru menjauhkan mereka dari karakter yang diharapkan untuk menghadapi bonus demografi. Adapun riset-riset sebelumnya menunjukkan bahwa kecerdasan emosi dan sosial dapat membantu remaja untuk meredakan agresi dan berperilaku dengan lebih pantas. Penelitian ini bermaksud untuk menyusun modul pelatihan kecerdasan sosial-emosional dan memvalidasi modul tersebut. Modul disusun melalui studi literatur kemudian divalidasi oleh tiga orang pakar, yakni (1) seorang *emotional intelligence trainer and coach*, (2) kepala sekolah, dan (3) guru. Ketiga pakar sama-sama memberikan penilaian bahwa modul ini

sudah tepat untuk melatih keterampilan sosial-emosional pada remaja. Peneliti menyimpulkan bahwa modul ini dapat digunakan menjadi materi pelatihan karakter pada remaja. Adapun peneliti menyarankan agar modul ini juga diujicobakan kepada remaja secara langsung.

Pendahuluan

Sumber daya manusia atau SDM merupakan salah satu aspek yang penting dalam kemajuan sebuah negara, demikian pula dengan Indonesia. Berdasarkan sebuah wawancara Presiden Joko Widodo menyatakan bahwa pada periode pemerintahan selanjutnya, fokus pemerintahan akan bergeser dari pembangunan infrastruktur ke pembangunan SDM (Prabowo, 2019). Artinya, SDM menjadi salah satu fokus perhatian dari pemerintahan selanjutnya. Terlebih, Indonesia sedang mendapatkan bonus demografi yang akan terus meningkat dan mencapai puncaknya pada tahun 2036 (Risza, 2019). Bila SDM Indonesia bisa dimanfaatkan dengan maksimal, maka bonus demografi ini dapat menjadi keuntungan yang besar bagi negara. Meskipun sudah banyak generasi muda Indonesia yang berprestasi, namun masih terdapat beberapa kasus yang menunjukkan perlunya pembinaan lebih jauh bagi generasi muda, terutama pada pelajar di Indonesia. Misalnya, tawuran antar pemuda di Jakarta Pusat yang meresahkan warga dan melukai 3 orang korban (Fardiansyah, 2019). Contoh lainnya, yakni tawuran antar pelajar di Bogor yang juga memakan korban luka (Ansyari & AR, 2019), keributan antar pelajar di Metro Lampung yang memakan korban luka tikam (Kesumayuda, 2019), juga tawuran remaja di kawasan Manggarai Jakarta hingga mengganggu lalu lintas (Trengginas, 2019). Keempat contoh di atas hanya sedikit contoh agresi remaja yang terjadi di bulan Juli 2019 saja, dan belum mencakup kejadian pada bulan-bulan sebelumnya. Pelaku tindakan agresi remaja tidak hanya dilakukan oleh pelajar putra, tetapi juga dilakukan oleh pelajar putri, seperti yang terjadi di Bali (Tribun News, 2019). Ini hanya sebagian contoh saja. Dan apabila fenomena kekerasan dan tindakan agresif dari generasi muda ini tidak segera dibenahi maupun dicegah, maka pembenahan SDM dan pemanfaatan bonus demografi akan sulit untuk dimaksimalkan.

Oleh sebab itu, agresi remaja harus menjadi perhatian bagi berbagai pemangku kepentingan, baik itu keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Perilaku agresif adalah perilaku atau tindakan yang dimaksudkan untuk melukai atau menyakiti orang lain, baik dalam bentuk fisik maupun psikis (Myers, 2002). Remaja berperilaku agresi karena beberapa hal, salah satunya adalah kurangnya keterampilan untuk mengelola emosi.

Remaja masih memiliki emosi yang cenderung labil sehingga perubahan emosi yang terjadi tidak terkendali. Selain itu, perubahan psikososial yang terjadi secara drastis juga membuat remaja kesulitan untuk mengenali maupun mengelola emosinya. Hal ini menunjukkan bahwa remaja memerlukan keterampilan sosial dan emosional yang baik agar mampu mengelola emosinya, dan oleh sebab itu dapat menurunkan kecenderungan agresi pada remaja. Penelitian terakhir menunjukkan bahwa kecerdasan emosi berhubungan secara negatif dengan agresi, yang artinya individu dengan kecerdasan emosi yang baik akan memiliki tingkat agresivitas yang lebih rendah (Garcia-Sancho, Salguero, Fernandez-Berrocal; 2014). Sedangkan penelitian lainnya mendapatkan hasil bahwa kecerdasan sosial berhubungan secara negatif dengan agresivitas, terutama agresi verbal (Alzoubi & Al-Zoubi, 2011). Individu yang memiliki kecerdasan sosial dan kecerdasan emosional yang baik akan lebih mampu mengenali emosinya sendiri, mengelola emosi diri, serta berempati terhadap orang lain; kemampuan-kemampuan inilah yang membantu remaja dalam menurunkan agresivitas mereka. Oleh sebab itu, berdasarkan pemikiran-pemikiran di atas, maka penulis bermaksud untuk mengajukan penelitian mengenai penyusunan modul pelatihan kecerdasan sosial emosional untuk menurunkan kecenderungan agresi pada remaja.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, dan menggunakan emosi secara positif untuk mengelola kecemasan, berkomunikasi dengan baik, berempati, mengatasi permasalahan, memecahkan masalah, dan mengelola konflik (Drigas & Papoutsis, 2018). Sedangkan menurut Mayer, Salovey, & Caruso (2018) kecerdasan emosi adalah keterampilan untuk terlibat dalam pemrosesan informasi yang rumit mengenai emosi diri dan orang lain, dan kemampuan untuk menggunakan informasi ini sebagai pedoman dalam berpikir dan berperilaku. Menurut Goleman (1995), kecerdasan emosional terdiri dari lima aspek, yakni: (1) *self-awareness* atau kemampuan untuk menyadari emosi diri sendiri, (2) *self-regulation* atau regulasi diri, (3) motivasi, (4) empati, dan (5) keterampilan sosial. Namun Mayer et al. (2018) merumuskan kembali komponen dari kecerdasan emosional, yakni: (1) kemampuan untuk mempersepsi emosi dalam diri dan orang lain secara akurat, (2) kemampuan untuk menggunakan emosi dalam memfasilitasi berpikir, (3) kemampuan untuk memahami emosi, bahasa emosi, dan sinyal-sinyal yang ditunjukkan oleh emosi, (4) kemampuan untuk mengelola emosi. Berbagai penelitian sudah menunjukkan bahwa kecerdasan emosional sama pentingnya atau bahkan lebih penting daripada IQ seseorang (Drigas & Papoutsis, 2018).

Di sisi lain, selain kecerdasan emosional, dikenal juga istilah kecerdasan sosial. Goleman (2006) menyebutkan bahwa terdapat dua komponen dari kecerdasan sosial, yakni (1) *social awareness*, dan (2) *social facility*. Sedangkan menurut Chadha dan Ganesan (2009), kecerdasan sosial terbagi ke dalam model yang terdiri dalam delapan ranah, yakni: (1) kesabaran, (2) kerjasama, (3) kepercayaan diri, (4) sensitivitas, (5) pengenalan lingkungan sosial, (6) kebijaksanaan, (7) selera humor, dan (8) memori. Baik kedua model tersebut merujuk pada prinsip yang sama, yakni seberapa mampu individu menghadapi lingkungan sosialnya dengan baik dan benar. Sama seperti kecerdasan emosional, baik kecerdasan sosial dan kecerdasan emosional sama-sama bukan warisan dan oleh sebab itu dapat dipelajari.

Aplikasi dari konsep kecerdasan emosional dan sosial ini sebenarnya sudah diterapkan dalam dunia pendidikan, dikenal dengan istilah *Social and Emotional Learning* (SEL). SEL merupakan konsep pendidikan dengan kandungan kompetensi sosial dan emosional di dalamnya. SEL ini dimasukkan ke dalam kurikulum pembelajaran tiap mata pelajaran, sehingga setiap mata pelajaran tidak hanya mengandung unsur kognitif di dalamnya tetapi juga mengandung unsur afektif. Adapun kompetensi sosial dan emosional yang dilibatkan di dalam SEL adalah: (1) *self-awareness*, (2) *self-regulation of emotion*, (3) *self-monitoring and performance*, (4) *empathy and perspective taking*, dan (5) *social skills in handling relationships* (Elias et al., 1997). Kelima unsur ini, bila dicermati, merupakan unsur yang sama dalam kecerdasan sosial dan emosional. SEL diketahui mampu meningkatkan prestasi dan perilaku sosial positif pada siswa sekaligus menurunkan masalah perilaku dan stres emosional siswa (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, & Shcellinger, 2011). Dengan kata lain, SEL mampu mengajarkan siswa untuk mengenali dan mengelola emosinya, sekaligus bersikap secara normatif secara sosial. Pengetahuan siswa akan keadaan emosional dan sosialnya sendiri dapat membantu siswa untuk meregulasi emosi, dan oleh sebab itu perilaku mereka pun akan lebih normatif dan sesuai dengan lingkungan sosialnya.

Terkait dengan perilaku agresi dengan remaja, kecerdasan emosional dan sosial hendaknya dapat menekan perilaku agresi tersebut. Agresi dapat muncul dalam berbagai bentuk, namun secara umum digolongkan menjadi tiga, yakni: (1) agresi sosial, (2) agresi verbal, dan (3) agresi fisik. Jimenez & Estevez (2017) menemukan bahwa faktor empati menentukan tingkat agresivitas remaja di sekolah. Empati ini sendiri sangat erat kaitannya dengan kecerdasan emosional, dan merupakan bagian dari kecerdasan emosional itu

sendiri; sedangkan empati berkaitan erat dengan kecerdasan sosial terutama dalam *empathy and perspective taking*. Meskipun banyak pihak yang sudah mengetahui pentingnya kecerdasan emosional dan sosial dalam tumbuh kembang remaja, namun peneliti merasa perlu adanya sebuah modul pelatihan yang dirancang secara khusus agar siswa bisa mendapatkan pengetahuan serta kesempatan untuk mengembangkan kecerdasan sosial dan emosional secara khusus. Penelitian ini merancang modul tersebut.

Saragih, Janiwarti dan Pieter (2011) menjelaskan istilah perilaku agresi berasal dari kata Bahasa Latin "*uggred*" yang berarti menyerang. Kata *uggred* mengisyaratkan kesiapan seseorang untuk menyerang dan memaksakan kehendak pada objek agresinya dapat berbentuk fisik ataupun psikis dan secara psikologis pengertian agresif adalah kecenderungan seseorang untuk menyerang atau mencederai objek yang dipandang sebagai hal yang menghambat, mengecewakan dan membahayakan diri. Putra (2015) juga menyampaikan pendapatnya mengenai istilah agresif yang sering kali digunakan secara luas untuk menerangkan sejumlah besar tingkah laku yang dimiliki dasar motivasional yang berbeda-beda dan sama sekali tidak mempresentasikan agresif atau tidak dapat disebut agresif dalam pengertian yang sesungguhnya, perilaku agresif adalah suatu tindakan sengaja dengan maksud menyerang yang dapat menyakiti seseorang baik itu fisik maupun mental.

Mariana (2014) menyebutkan bahwa perilaku agresif merupakan perilaku maladaptif yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan norma yang melekat pada diri individu (remaja) dan bersifat melukai, merusak serta merugikan orang lain. Putra, Herdiana, & Alfian (2012) menyebutkan pula bahwa perilaku agresif adalah perilaku yang mengarah pada melukai seseorang secara sengaja, membunuh, menghina secara verbal, merusak sesuatu, dan memukul dalam keadaan marah. Anantasari (2006) juga menyatakan bahwa pada dasarnya perilaku agresif pada manusia adalah tindakan yang bersifat kekerasan, yang dilakukan oleh manusia terhadap sesamanya dan didalam agresi terkandung maksud untuk membahayakan atau mencederai orang lain.

Berdasarkan pengertian-pengertian mengenai perilaku agresif menurut para ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwa perilaku agresif adalah dorongan dan tindakan seseorang untuk merusak benda atau mencelakai individu lain baik berupa fisik maupun psikis secara sengaja dan dapat secara verbal atau nonverbal.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (*research and development*), yakni metode yang digunakan dengan tujuan untuk menghasilkan produk tertentu, yang dalam penelitian ini adalah modul pelatihan. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan modul serta melakukan validasi modul tersebut. Adapun proses validasi ini dilakukan oleh tiga orang yang kompeten dalam bidang ini, yakni: (1) EA, seorang *emotional intelligence coach*, (2) AK, seorang kepala sekolah, dan (3) IN, seorang guru.

Penelitian ini terdiri dari tiga tahapan, yakni: (1) pra-pengembangan, (2) pengembangan, dan (3) validasi. Pada tahap pra-pengembangan, peneliti akan mengkaji dan mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan proses pelatihan kecerdasan sosial dan emosional. Proses pengumpulan informasi yang akan dilakukan adalah dengan melalui studi literatur. Proses pengumpulan informasi ini akan menjadi landasan penyusunan modul. Pada tahap pengembangan, peneliti mulai menuangkan informasi-informasi tersebut ke dalam modul. Tahap pengembangan merupakan tahap menulis modul. Tahap terakhir adalah tahap validasi, di mana peneliti meminta ketiga praktisi untuk menilai modul tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Peneliti menyusun modul kecerdasan sosial-emosional berdasarkan lima komponen *social and emotional learning*, dan telah meminta penilaian dari tiga pakar yang dianggap memahami isu ini, yakni:

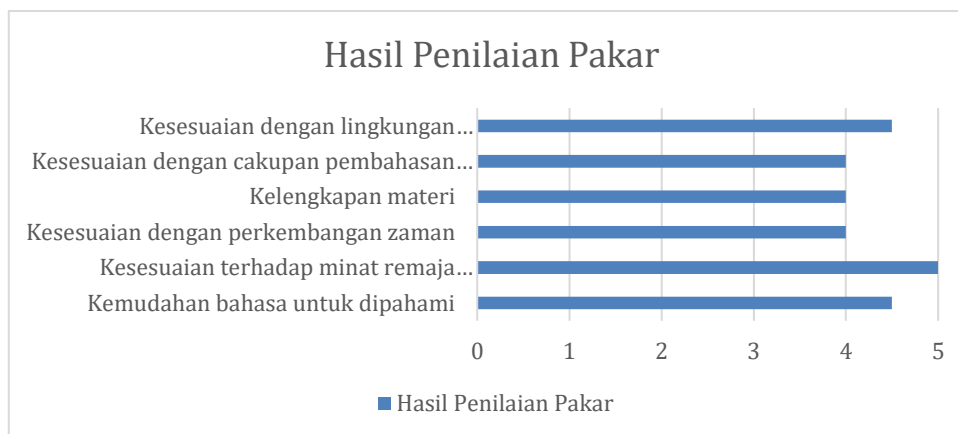
1. EA, seorang *emotional intelligence trainer & coach*,
2. AK, seorang kepala sekolah, dan
3. IN, seorang guru.

Penilaian yang dilakukan oleh ketiga pakar di atas adalah mencakup indikator-indikator berikut:

1. Kesesuaian modul dengan situasi dan lingkungan kehidupan remaja,
2. Kesesuaian modul dengan cakupan pembahasan sosial-emosional remaja,
3. Kelengkapan materi,
4. Kesesuaian media pelatihan dengan perkembangan zaman,
5. Kesesuaian materi modul terhadap minat remaja (*friendliness*),
6. Kemudahan bahasa di dalam materi modul untuk dipahami oleh remaja.

Indikator tersebut dinilai menggunakan skala 1-5, di mana nilai 1 berarti sangat tidak baik dan nilai 5 berarti sangat baik. Berdasarkan penilaian dari ketiga pakar menurut enam indikator di atas, maka hasilnya adalah:

Grafik 1. Hasil penilaian pakar



Peneliti menyusun modul berdasarkan model pembelajaran sosial dan emosional yang dirumuskan oleh Elias et al. (1997), yakni (1) *self-awareness*, (2) *self-regulation of emotion*, (3) *self-monitoring and performance*, (4) *empathy and perspective taking*, dan (5) *social skills in handling relationships*. Berdasarkan penilaian yang sudah dilakukan oleh para pakar, modul yang sudah peneliti susun dapat mengajarkan kelima komponen dari model pembelajaran sosial emosional tersebut. Sebagian besar pakar hanya mengingatkan agar kelima komponen ini dapat disampaikan melalui contoh-contoh yang nyata dan relevan sehingga mudah dipahami oleh remaja. Selebihnya, berdasarkan penilaian secara kualitatif, para pakar sudah menyatakan bahwa modul ini layak untuk mengajarkan kompetensi sosial dan emosional kepada remaja.

Dengan demikian, modul ini juga mampu menekan sikap maupun perilaku agresi pada remaja. Pembelajaran sosial emosional diketahui mampu meningkatkan prestasi dan perilaku sosial positif pada siswa sekaligus menurunkan masalah perilaku dan stres emosional siswa (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, & Shcellinger, 2011). Adanya materi terkait empati dalam modul ini juga dapat membantu remaja untuk mengurangi kecenderungan agresivitasnya. Hal ini sesuai dengan Jimenez & Estevez (2017) yang menemukan bahwa faktor empati menentukan tingkat agresivitas remaja di sekolah.

Hasil penilaian pakar juga menunjukkan bahwa materi modul sudah tergolong lengkap dan sesuai dengan konteks lingkungan dan kehidupan remaja. Hal ini sesuai

dengan definisi modul yang disusun oleh Goldschmid (dalam Ayriza, 2008), yakni sebuah unit pembelajaran yang terencana, lengkap, dan mandiri yang dirancang agar siswa dapat mencapai tujuan yang sudah dirumuskan. Materi modul yang lengkap dan sesuai dengan tujuan yang dirumuskan sudah memenuhi definisi tersebut, tetapi masih ada satu yang kurang, yakni dalam modul tersebut sifatnya masih harus difasilitasi oleh seorang fasilitator dan belum menuntut pembelajaran mandiri dari siswa.

Demikian pula dengan penilaian dari para pakar yang menyatakan bahwa materi modul sudah bersifat ramah (friendly) dan mudah dipahami bagi remaja. Hal ini sesuai dengan Belawati (2003) yang menyatakan bahwa modul haruslah dapat digunakan dalam setiap proses pembelajaran dan dapat memberi motivasi maupun informasi kepada remaja. Sebuah modul yang baik bukan hanya modul yang berisikan materi lengkap, namun juga modul yang mudah dipahami oleh remaja. Peneliti sudah mencapai hal ini.

Kesimpulan

Simpulannya adalah modul ini sudah tervalidasi dapat mengajarkan kecerdasan sosial dan emosional untuk remaja. Adapun penelitian ini juga tidak terlepas dari kekurangan. Modul ini sudah mencapai tahap validasi dari pakar, namun masih membutuhkan pengujian terhadap siswa. Peneliti menemukan kendala teknis dalam hal ini, yakni karena PSBB dan imbauan pemerintah agar siswa belajar di rumah akibat wabah Covid-19, maka peneliti belum bisa mengujicobakan modul ini kepada siswa di sekolah. Peneliti sudah mencoba menghubungi beberapa sekolah namun masih belum bisa dilaksanakan karena PSBB. Meskipun demikian, tidak mengurangi kualitas dari modul ini karena modul ini sudah mendapatkan validasi dari pakar. Saran untuk penelitian selanjutnya, modul ini bisa dilanjutkan ke dalam tahap ujicoba kepada siswa.

Daftar Pustaka

- Alzoubi, A.M., & Al-Zoubi, A.S. (2011). The relationship between social intelligence and aggressive behavior among gifted and nongifted students. *Jordan Journal of Educational Sciences*, 7(4), 419-431.
- Anantasari. (2006). *Menyikapi perilaku agresif anak*. Yogyakarta: Kanisius.
- Ansyari, S., & AR, M. (2019, 23 Juli). *Tiga sekolah di Bogor tawuran, pelajar kena bacok*. Diambil dari <https://www.viva.co.id/berita/metro/1168366-tiga-sekolah-di-bogortawuran-pelajar-kena-bacok>

- Ayriza, Y. (2008). Penyusunan dan validasi modul "*social life skill*" bagi pendidik anak-anak prasekolah. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 12(2), h.214-231.
- Belawati, T. (2003). *Pengembangan bahan ajar*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Chadha N.K., & Ganesan, U. (2009). *Manual of social intelligence scale*. Agra: National Psychological Cooperation
- Drigas, A.S., & Papoutsis, C. (2018). A new layered model on emotional intelligence. *Behavioral Sciences*, 8(5), 45-61.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82, h.405-432.
- Elias, M.J. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. CASEL.
- Fardiansyah, A. (2019, 24 Juli). *Tawuran antar-pemuda di Petamburan Jakpus, 3 orang terluka*. Diambil dari <https://news.okezone.com/read/2019/07/24/338/2082901/tawuranantar-pemuda-di-petamburan-jakpus-3-orang-terluka>
- Garcia-Sancho, E., Salguero, J.M., & Fernandez-Berrocal, P. (2017). Ability emotional intelligence and its relation to aggression across time and age groups. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(1), 43-51.
- Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of human relationships*. London: Hutchinson
- Jimenez, T.I., & Estevez, E. (2017). School aggression in adolescence: Examining the role of individual, family and school variables. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 17(3), h.251-260.
- Kesumayuda. (2019, 23 Juli). *Pelajar SMKN 1 Metro terlibat tawuran*. Diambil dari <https://radarlampung.co.id/2019/07/23/pelajar-smkn-1-metro-terlibat-tawuran/>
- Mariana, L. (2014). Pengembangan model bimbingan kelompok dengan teknik *outbound* untuk mengurangi perilaku agresif siswa SMK Swasta Kota Semarang. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), h.111-117.
- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503-517.
- Myers, D.G. (2002). *Social psychology (7th ed.)*. New York. McGraw Hill.

- Prabowo, D. (2019, 31 Maret). *Setelah infrastruktur, Jokowi akan fokus kembangkan SDM.* Diambil dari <https://properti.kompas.com/read/2019/03/31/132251021/setelahinfrastruktur-jokowi-akan-fokus-kembangkan-sdm>.
- Putra, A.R.B. (2015). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi kecenderungan perilaku agresif peserta didik di SMKN 2 Palangka Raya tahun pelajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(2), h.1-7.
- Risza, H. (2019, 13 Juni). *Potret masa depan Indonesia di antara pemilu 2019 dan bonus demografi.* Diambil dari <https://nasional.kompas.com/read/2019/06/13/09555341/potretmasa-depan-indonesia-di-antara-pemilu-2019-dan-bonus-demografi?>
- Trengginas, S.S. (2019, 16 Juli). *Sejumlah remaja terlibat tawuran di kawasan Manggarai.* Diambil dari <https://jakarta.tribunnews.com/2019/07/16/sejumlah-remaja-terlibattawuran-di-kawasan-manggarai>
- Tribun News. (2019, 28 Juni). *Dilatar cemburu, 3 remaja putri aniaya temannya hingga dicituk polisi.* Diambil dari <https://www.tribunnews.com/regional/2019/06/28/dilataricemburu-3-remaja-putri-aniaya-temannya-hingga-dicituk-polisi>