

## **Pengenalan Kompetensi Sosial Emosional: Wawasan dan Keterampilan untuk Remaja**

### *(Introduction to Social Emotional Competence: Insights and Skills for Adolescents)*

**Sandra Handayani Sutanto<sup>1</sup>, Rhema Oktafiana<sup>2</sup>, Joia Putri Shalom<sup>3</sup>, Clara Shinta Ayu Togatorop<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Universitas Pelita Harapan, MH Thamrin Boulevard 1100, Tangerang, Banten, Indonesia

<sup>4</sup>Cornerstone Psychological Center, MH Thamrin Boulevard 1100, Tangerang, Banten, Indonesia

Email: sandra.sutanto@uph.edu

**Diterima 21 Agustus 2024, Disetujui 26 September 2024**

**Abstrak:** Konselor sekolah Dian Harapan Lippo Village menghadapi situasi di mana siswa terus menunjukkan kecemasan dalam bidang akademik dan non-akademik. Emosi yang tidak terkelola dengan baik ini berdampak tidak hanya pada prestasi akademik tetapi juga pada relasi sosial, baik dengan teman sebaya, guru, maupun orang tua. Kompetensi sosial emosional merupakan salah satu aspek penting yang dibutuhkan oleh remaja dalam mengatasi tantangan sehari-hari. Kurangnya kompetensi sosial emosional dapat menyebabkan fluktuasi emosi yang berujung pada stres bahkan kecemasan pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan pemberian informasi dan keterampilan dalam bentuk mini seminar. Metode yang digunakan meliputi pengarahan singkat mengenai keterampilan kompetensi sosial emosional, refleksi pembelajaran, serta bermain peran untuk mengaplikasikan materi yang disampaikan. Peserta seminar terdiri dari siswa kelas 9 dan kelas 11 yang akan menghadapi ujian kelulusan (kelas 9) dan penentuan jurusan (kelas 11). Peserta yang memberikan evaluasi berjumlah 84 siswa dengan rentang nilai baik hingga sangat baik terhadap pelaksanaan seminar tersebut.

**Kata kunci:** emosi; kompetensi sosio-emosi; remaja

**Abstract:** School counselors at Dian Harapan Lippo Village are confronted with students who consistently exhibit anxiety in both academic and non-academic domains. Poorly managed emotions not only affect academic performance but also disrupt social relationships with peers, teachers, and parents. Social emotional competence is crucial for adolescents as they navigate daily life stressors. A deficiency in social emotional competence can lead to emotional instability, resulting in increased stress and anxiety among adolescents. To address this, informational and skill-based interventions were provided through a series of mini seminars. The methodology included briefings on social emotional competency skills, reflective learning, and role-playing exercises to facilitate the application of the material. The seminars were targeted at students in grades 9 and 11, who are preparing for graduation exams and selecting their academic majors. Among the participants, 84 students provided feedback, with evaluations ranging from good to very good regarding the seminar's effectiveness.

**Keywords:** emotion; socioemotional competence; teens

## PENDAHULUAN

Salah satu perkembangan yang signifikan di masa remaja adalah perkembangan emosional—selain perkembangan fisik dan kognitif. Emosi yang dimaksud adalah perasaan atau afek yang terjadi ketika seseorang berada dalam kondisi tertentu atau saat berinteraksi dengan hal yang dianggap penting oleh individu, terutama yang berkaitan dengan kesejahteraannya (Santrock, 2022). Perkembangan emosi pada remaja menjadi semakin intens dan mudah naik turun saat memasuki masa remaja, ditandai dengan perasaan sangat gembira dan sesaat kemudian merasa sedih. Pada masa remaja awal, perubahan emosi ditandai dengan frekuensi emosi yang tidak stabil yang tinggi dan kebingungan untuk mengekspresikan emosi secara adekuat. Hasil penelitian dari Rosenblum dan Lewis (2006) bahkan menyatakan bahwa remaja mengalami perubahan emosi lima kali lebih banyak dibandingkan dengan orang tua, sehingga memberi kesan bahwa remaja cenderung mengalami *moodiness*.

Emosi erat berkaitan dengan harga diri termasuk pada remaja. Secara singkat, emosi negatif yang dialami seperti kesedihan berasosiasi dengan harga diri yang rendah, sedangkan emosi yang positif, berasosiasi positif dengan harga diri yang tinggi. Levin (2015) menambahkan bahwa di usia remaja, anak-anak mengalami transisi menuju masa dewasa, dan membutuhkan banyak dukungan untuk dapat berfungsi dan mandiri dalam mengerjakan tugas perkembangannya.

Azmi (2015) menjelaskan di masa

remaja, individu mengalami berbagai perkembangan emosional yang berasal dari faktor eksternal maupun internal. Santrock (2022) mendeskripsikan bahwa perubahan hormon bisa dikatakan sebagai faktor internal yang ikut berperan dalam perkembangan emosi remaja. Para peneliti bahkan menyatakan bahwa perubahan yang dikarenakan pubertas turut memicu berbagai emosi negatif pada remaja, dan berasosiasi dengan berbagai faktor yang lain seperti stres, pola makan, kegiatan seksual dan relasi sosial.

Tekanan dari faktor luar berasal dari lingkungan, berupa ekspektasi dari orang tua, pihak sekolah untuk tugas tertentu yang kemudian dipersepsikan sebagai hal yang terus menekan remaja. Hasil penelitian menyatakan bahwa faktor lingkungan memberikan kontribusi lebih tinggi terhadap perubahan emosi dibandingkan dengan faktor internal (Chan & Chan, 2013). Pernyataan tersebut selaras dengan hal yang dialami siswa di sekolah mitra, yaitu Sekolah Dian Harapan (SDH) Lippo Village.

Hasil observasi dan tema pada saat konseling dengan konselor sekolah menyatakan remaja di kelas 9 SDH Lippo Village mengalami kondisi emosi yang lebih sensitif, sehingga mudah terpicu untuk mengalami *stress out*. Hasil observasi yang juga dilakukan oleh pihak konselor sekolah menyatakan bahwa remaja di kelas 9 dan 11 semakin rentan mengalami stres saat menghadapi ujian. Bagi siswa kelas 11, ketidaksiapan menghadapi perkuliahan, pemilihan karir, tugas yang tiada henti juga turut mendatangkan stres, selain kondisi pertemanan yang tidak memberikan

dukungan yang cukup. Berbagai permasalahan emosi yang terus terakumulasi dan tidak terselesaikan dengan baik akan merugikan diri remaja serta berdampak dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari sisi kognitif, emosional dan relasi.

Berbagai kondisi emosi yang dihadapi remaja, dalam hal ini siswa kelas 9 dan 11 mendatangkan keprihatinan pada pihak mitra untuk melakukan tindakan nyata dalam bentuk mini seminar mengenai kompetensi sosial emosional yang kuat untuk remaja. Kompetensi sosial emosional didefinisikan sebagai keterampilan penting yang berkaitan dengan adaptasi diri dan perkembangan yang perlu diaplikasikan oleh anak sedini mungkin (Li, Liu & Li, 2024). Upaya peningkatan kompetensi sosial emosional perlu diberikan kepada remaja oleh lingkungan, seperti orang tua dan juga sekolah (Kılıç, 2015).

Li, Liu dan Li (2024) menambahkan bahwa kompetensi sosial emosional dapat membantu dalam mengurangi perilaku negatif. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ştefan, dkk. (2023) pada anak prasekolah yang mendapatkan program prevensi sosial-emosional. Siswa yang mendapatkan program akan lebih mudah dalam melakukan penyesuaian sosial, serta mengurangi resiko emosional dan masalah perilaku. Kompetensi ini juga membantu dalam penentuan arah karir serta dalam berkompetisi di pasar tenaga kerja. Pada konteks kelas, kompetensi sosial emosional akan membentuk hubungan guru dan siswa yang lebih baik, serta hubungan yang lebih baik antar siswa (Berastegui-Martínez dkk., 2023).

Mitra dalam pengabdian masyarakat ini adalah Sekolah Dian Harapan Lippo Village, yang merupakan sekolah di bawah naungan Yayasan Pendidikan Pelita Harapan. Didirikan pada tahun 1995, sekolah Dian Harapan menggunakan kurikulum nasional dalam pengajarannya (Sekolah Dian Harapan, 2024) dengan menggunakan kurikulum nasional yang diintegrasikan dengan nilai kekristenan yang bertujuan untuk menjadikan siswa sebagai agen perubahan dunia.

### **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan mini seminar ini melalui berbagai tahapan yaitu perencanaan, persiapan, tindakan/aksi, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, pihak SDH Lippo Village berkoordinasi dengan pembicara untuk memberikan latar belakang permasalahan yang dihadapi oleh siswa di kelas 9 dan 11. Jumlah siswa kelas 9 sebanyak 100 orang dan jumlah siswa kelas 11 sebanyak 50 orang. Kemudian dilanjutkan dengan tahap persiapan dengan mencari literatur yang sesuai untuk menjawab permasalahan siswa SDH, yaitu kompetensi sosial emosional. Pembuatan slide untuk mini seminar juga dikoordinasikan dengan tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dan melakukan finalisasi dengan melakukan rapat singkat dengan pihak SDH Lippo Village sebelum hari kegiatan.

Rencana tindakan dilakukan dalam dua hari yaitu pada hari Selasa 31 Januari 2023 dengan target sasaran siswa kelas 9, dan hari Kamis, 2 Februari 2023 dengan target sasaran siswa kelas 11. Kedua acara tersebut dilakukan

pada pukul 07.00-08.00 dan berlokasi di Sekolah Dian Harapan Lippo Village, Tangerang.

Sesi seminar dilakukan dalam dua sesi sebagai berikut :

1. Sesi pertama selama 45 menit (mulai dari pukul 07.00-07.45) diawali dengan pembukaan oleh pihak sekolah, pemberian materi berupa konsep kompetensi sosial emosional yang harus dikuasai oleh siswa dan kompetensi sosial emosional dengan menggunakan pandangan Biblikal.
2. Sesi kedua (07.45-08.00) berupa bermain peran dan tanya jawab dengan melibatkan siswa atau pengajar serta tim PkM. Sesi kedua diakhiri dengan memberikan *highlight* mini seminar yang telah dilaksanakan. Setelah itu pihak sekolah mengarahkan siswa untuk mengisi lembar evaluasi digital. Lembar evaluasi diberikan dalam bentuk *rating scale* dan pertanyaan terbuka, berupa penilaian mengenai aspek pembicara seminar (komunikasi, interaksi, dll).

### PEMBAHASAN

Hasil penelitian pendahuluan menyatakan bahwa program seminar dengan memberikan wawasan dan program pembelajaran kompetensi sosial emosional terbukti memiliki fungsi relasi yang baik, disertai dengan menurunnya perilaku eksternalisasi pada siswa (Campbell dkk., 2024). Pelaksanaan PkM dalam bentuk mini seminar berlangsung dua

hari dengan durasi yang hampir sama (kurang lebih selama 1 jam). Agenda untuk masing-masing seminar adalah sebagai berikut:

1. Fenomena remaja dan emosi
2. Penjelasan mengenai kompetensi sosial emosional
3. Penjelasan faktor-faktor pembentuk kompetensi sosial emosional
4. Keterampilan kompetensi sosial emosional yang diperlukan oleh remaja.
5. Pandangan agama mengenai kompetensi sosial emosional

Pelaksanaan di hari pertama ditujukan kepada siswa kelas 9 pada tanggal 31 Januari 2023. Acara dimulai dengan arahan dari SDH Karawaci dan doa bersama, serta dilanjutkan dengan paparan dari pembicara. Interaksi dua arah menjadi kunci untuk menjadikan seminar ini menarik dan mendapatkan perhatian penuh dari siswa yang mengikuti. Sebagai penutup pelaksanaan seminar di hari pertama, agar siswa dapat mengaplikasikan pemahaman materi kompetensi sosial emosional maka dilakukan kegiatan bermain peran secara sukarela dengan skenario yang telah disusun oleh pembicara. Hal yang menarik dari sesi dengan kelas 9 ini adalah antusiasme siswa untuk bermain peran sehingga diperlukan dua kali kegiatan bermain peran (yang awalnya hanya dirancang satu kesempatan saja) oleh dua kelompok.



**Gambar 1. Gambaran Emosi Peserta Hari Ke-1**

Pelaksanaan kegiatan di hari kedua pada tanggal 2 Februari 2023 agak berbeda dengan yang dilakukan di hari sebelumnya. Pada hari kedua ini, pembicara melakukan kegiatan dibantu oleh anggota tim mahasiswa. Acara dimulai dengan arahan dan doa dari pihak sekolah, sama seperti hari pertama, namun ada tambahan *ice breaking* untuk menambah antusiasme siswa kelas 11.

Setelah memaparkan materi yang diambil dari agenda satu hingga empat, para siswa diminta untuk berpikir sejenak selama lima menit. Mereka kemudian diminta untuk menuliskan refleksi dan *insight* yang didapat dari pemaparan materi. Pembicara kemudian membuka kesempatan kepada siswa untuk membagikan hasil refleksinya. Setelah itu, acara dilanjutkan dengan kegiatan bermain peran dengan melibatkan anggota tim PkM dalam skenario. Anggota tim PkM berperan sebagai orang tua atau teman sebaya, Sedangkan siswa kelas 11 mengambil peran sebagai diri sendiri.



**Gambar 2. Pembicara membawakan seminar**

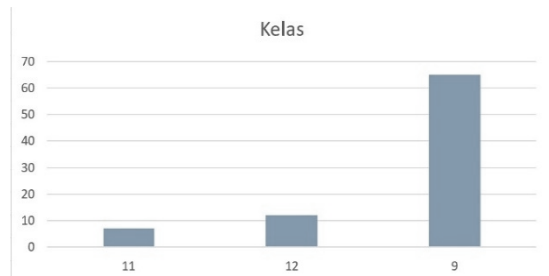


**Gambar 3. Pelaksanaan kegiatan**



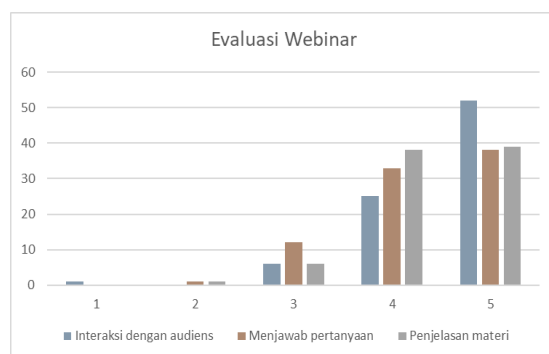
**Gambar 4. Bermain peran**

Setelah acara selesai, dilakukan evaluasi kepada semua siswa. Lembar evaluasi pelaksanaan seminar hanya diisi oleh 84 siswa. Berikut gambaran hasil evaluasi untuk acara seminar.



**Gambar 5. Distribusi hasil evaluasi**

Evaluasi yang dilakukan berdasarkan beberapa kriteria yang telah didiskusikan dengan pihak SD Karawaci, seperti interaksi dengan siswa, kemampuan menjawab pertanyaan dan kejelasan dalam menyampaikan materi. Berikut gambaran hasil evaluasi.



**Gambar 6. Evaluasi seminar**

Secara keseluruhan, evaluasi seminar terbilang dalam kategori baik dan sangat baik, dengan skor yang didominasi nilai 4 dan 5 untuk kriteria kemampuan pembicara menjawab pertanyaan, menjelaskan materi, dan berinteraksi dengan audiens. Nilai 4 dan 5 pada kemampuan menjawab menandakan penguasaan materi yang baik oleh pembicara dan tim PkM. Penilaian yang tinggi diperoleh untuk

kriteria interaksi pembicara dengan audiens. Hal tersebut menandakan bahwa komunikasi yang terjadi antara Pembicara/tim PkM berlangsung dengan efektif, dan audiens merasa terlibat serta termotivasi dalam mengikuti seminar.

## SIMPULAN

Kegiatan seminar yang telah dilakukan selama dua hari untuk kelas 9 dan 11 diharapkan membuka wawasan dan melengkapi remaja dengan kompetensi sosial emosional yang cukup untuk berinteraksi dengan lingkungan. Pengerjaan refleksi mengenai materi kompetensi dan bermain peran dalam kelompok kecil diharapkan memberikan gambaran sesungguhnya mengenai pengaplikasian kompetensi emosi dalam keseharian, termasuk dalam mengatasi *stress out* dan permasalahan pemilihan jurusan.

Untuk pelaksanaan seminar dengan tema yang serupa, serta untuk mendorong partisipasi dari seluruh peserta, maka dapat mempertimbangkan untuk menggunakan aktifitas dalam kelompok kecil dipandu fasilitator dengan jangka waktu tertentu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azmi, N. (2015). Potensi emosi remaja dan pengembangannya. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1), 36–46.
- Berastegui-Martínez, J., de la Caba-Collado, M. Á., & Pérez-Escoda, N. (2023). The impact of the Sentituz programmes on emotional competence and social climate

- in the classroom. *International Journal of Emotional Education*, 15(2), 169–174.  
<https://doi.org/10.56300/XTXS9970>
- Campbell, A. R., Sallese, M. R., Moeyaert, M., Calhoun, T. E., Imler, M. H., Campbell, A. R., Sallese, M. R., Moeyaert, M., Calhoun, T. E., Imler, M. H., & Campbell, A. R. (2024). Enhancing outcomes : Culturally adapted social – emotional and behavioral interventions for rural black elementary learners at risk, *School Psychology*.  
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.1037/spq0000648>
- Chan, S. M., & Chan, K.-W. (2013). Adolescents' susceptibility to peer pressure: Relations to parent–adolescent relationship and adolescents' emotional autonomy from parents. *Youth & Society*, 45(2), 286–302.
- Kılıç, S. (2015). Emotional competence and emotion socialization in preschoolers: The viewpoint of preschool teachers. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(4).
- Levin, P. (2015). Ego states and emotional development in adolescence. *Transactional Analysis Journal*, 45(3), 228–237.  
<https://doi.org/10.1177/0362153715599990>
- Li, Z., Liu, W., & Li, Q. (2024). How distributed leadership affects social and emotional competence in adolescents: The chain mediating role of student-centered instructional practices and teacher self-efficacy. *Behavioral Sciences*, 14(2).  
<https://doi.org/10.3390/bs14020133>
- Rosenblum, G. D., & Lewis, M. (2006). Emotional development in adolescence. *Blackwell Handbook of Adolescence*, 269–289.
- Ștefan, C. A., Dănilă, I., & Cristescu, D. (2023). Assessing the effectiveness and the mechanisms of the social-emotional prevention program for preschoolers: Findings from a universal school-based intervention. *Journal of School Psychology*, 98, 206–223.  
<https://doi.org/10.1016/j.jsp.2023.04.005>
- Santrock, J.W. (2022). *Adolescence* (18<sup>th</sup> ed.). McGraw-Hill
- Sekolah Dian Harapan. (2024, September 17). <https://www.sdh.sch.id/about>