

**MEMBANGUN KECERDASAN EMOSIONAL MELALUI LIFE SKILL
MANAJEMEN EMOSI DALAM KEGIATAN PIK-R
DI SMP NEGERI 22 SEMARANG**

Astri Anggir Palupi¹, Novia Wahyu Wardhani²

^{1,2}PPKn FISIP Universitas Negeri Semarang

¹astrianggir@students.unnes.ac.id, ²noviawahyu@mail.unnes.ac.id

ABSTRACT

This study is grounded in the importance of developing students' emotional intelligence as a foundation for character formation within the school environment. Through the Youth Information and Counseling Center (PIK-R), the school implements an emotional management life skills program to equip students in dealing with social dynamics and peer pressure. This study aims to analyze the implementation and impact of emotional management life skills in fostering students' emotional intelligence, which contributes to the strengthening of moral intelligence and student character at SMP Negeri 22 Semarang. The research employed a descriptive qualitative approach using observation, interviews, and documentation techniques to collect in-depth data. The findings indicate that the emotional management life skills program was implemented through an interactive approach and contributed to improvements in students' self-awareness, emotional regulation, empathy, and social skills. Although student participation was not yet fully optimal, the program demonstrated a positive role in fostering emotional intelligence as a foundation for strengthening students' moral intelligence and character within the school environment.

Keywords: emotional intelligence, emotional management life skills, character strengthening

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pengembangan kecerdasan emosional sebagai fondasi pembentukan karakter siswa di lingkungan sekolah. Melalui organisasi Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R), sekolah menyelenggarakan kegiatan *life skill* manajemen emosi sebagai upaya pembinaan siswa dalam menghadapi dinamika sosial dan tekanan pergaulan sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan dan dampak *life skill* manajemen emosi dalam membangun kecerdasan emosional siswa yang berkontribusi terhadap penguatan kecerdasan moral dan karakter siswa di SMP Negeri 22 Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan *life skill* manajemen emosi dilaksanakan melalui pendekatan interaktif dan memberikan dampak pada peningkatan kesadaran diri, pengelolaan emosi, empati, serta keterampilan sosial siswa. Meskipun partisipasi

siswa belum sepenuhnya optimal, kegiatan ini menunjukkan peran positif dalam membangun kecerdasan emosional sebagai menjadi penguatan kecerdasan moral dan karakter siswa di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: kecerdasan emosional, *life skill* manajemen emosi, penguatan karakter

A. Pendahuluan

Remaja merupakan salah satu fase penting dalam perjalanan kehidupan manusia. Secara biologi dan psikologis, remaja berada pada masa transisi antara masa kanak-kanak menuju dewasa, di mana terjadi perubahan signifikan baik secara fisik, kognitif, maupun sosial-emosional yang membentuk identitas diri seseorang (*adolescence*). Menurut World Health Organization (WHO), masa remaja mencakup rentang usia antara 10-19 tahun, yang ditandai oleh perkembangan fisik, mental, emosi, dan sosial yang intensif sebelum mencapai kedewasaan (WHO, 2018). Perubahan kompleks pada fase ini menuntut adanya pendampingan dan pembinaan yang tepat agar remaja mampu berkembang secara optimal.

Indonesia memiliki jumlah remaja yang relatif besar. Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa jumlah remaja di Indonesia diperkirakan mencapai lebih dari 64,19 juta jiwa atau hampir seperempat dari total penduduk.

Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja merupakan aset besar dalam struktur demografi Indonesia sekaligus menjadi tantangan dalam pembangunan sumber daya manusia, sekaligus menjadi tantangan besar apabila tidak dibarengi dengan pembinaan karakter dan kecakapan hidup yang memadai. Remaja sebagai generasi penerus bangsa tidak hanya dituntut unggul secara akademik, tetapi juga memiliki karakter, moral, serta keterampilan hidup yang kuat agar mampu beradaptasi dengan dinamika sosial yang terus berkembang.

Fase remaja merupakan proses pencarian jati diri yang seringkali disertai dengan ketidakstabilan emosi dan tingginya pengaruh lingkungan sosial. Kondisi tersebut menjadikan remaja sebagai kelompok usia yang rentan terhadap berbagai perilaku berisiko apabila tidak dibekali dengan kecakapan hidup yang memadai. Karakteristik remaja yang memiliki rasa ingin tahu tinggi, mudah terpengaruh lingkungan, serta sedang

membangun identitas diri membutuhkan pendampingan yang intensif. Namun praktiknya, pendampingan dari orang tua sering kali belum optimal karena keterbatasan waktu, kesibukan, maupun kurangnya pemahaman mengenai perkembangan remaja. Hal ini membuka peluang bagi remaja untuk mengeksplorasi lingkungan sosial tanpa arahan yang tepat.

Fenomena perilaku berisiko di kalangan remaja Indonesia memerlukan perhatian serius. Berdasarkan laporan Badan Narkotika Nasional (BNN), sekitar 312.000 remaja usia 15-25 tahun telah terpapar narkoba, menunjukkan adanya tantangan besar dalam pembentukan perilaku sehat generasi muda. Selain itu, masalah kesehatan reproduksi dan risiko perilaku seksual berisiko juga banyak dijumpai di kalangan remaja sebagai akibat dari pengetahuan yang terbatas dan pengaruh lingkungan sosial.

Berbagai kasus kenakalan remaja seperti pacaran berlebihan tanpa pemahaman yang tepat, penyalahgunaan narkoba, pergaulan bebas, hingga perilaku yang berpotensi melanggar norma sosial, mengindikasikan perlu strategi

pendidikan yang holistik. Pendidikan yang komprehensif harus mencakup penguatan nilai, karakter, keterampilan sosial, serta kemampuan menghadapi tekanan hidup, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi generasi yang berkualitas, berintegritas, dan bertanggung jawab.

Banyaknya remaja Indonesia mengharuskan adanya pendidikan yang benar dan menyeluruh, tidak hanya dalam aspek akademik, tetapi juga pada pembentukan perilaku, karakter, keterampilan mental, emosional, dan sosial. Pendidikan karakter dan pengembangan keterampilan hidup menjadi bagian penting dalam mempersiapkan remaja agar mampu menghadapi tantangan masa depan dan memberi contoh perilaku positif bagi masyarakat (Fathurohman et al., 2023). Pendidikan bagi remaja harus mampu memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi kesulitan, mengelola emosi, bersosialisasi secara sehat, serta beradaptasi dalam kehidupan sehari-hari agar tidak mudah terjerumus dalam perilaku berisiko.

Kecakapan hidup (*life skill*) adalah keterampilan individu untuk beradaptasi secara positif,

menghadapi permasalahan kehidupan tanpa tekanan berlebihan, serta secara aktif menentukan solusi yang tepat terhadap masalah yang dihadapi (Sujianto & Astuti, 2019). Salah satu kecakapan hidup yang penting dalam pembentukan karakter remaja adalah manajemen emosi. Kemampuan mengelola emosi membantu remaja dalam mengendalikan amarah, mengelola stress, mengembangkan empati, serta mengambil keputusan secara bijak. Lemahnya manajemen emosi dapat berdampak pada munculnya perilaku negatif seperti konflik sosial, pelanggaran norma, hingga kenakalan remaja. Oleh karena itu, penguatan keterampilan manajemen emosi perlu mendapat perhatian serius dalam berbagai program pembinaan remaja.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki peran strategis dalam mendukung penguatan karakter remaja melalui berbagai program pengembangan diri. Salah satu program yang berfokus pada pembinaan remaja adalah Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R). PIK-R tidak hanya berorientasi pada penyampaian informasi kesehatan remaja, tetapi juga

mengembangkan keterampilan hidup, termasuk manajemen emosi, melalui pendekatan konseling sebaya (*peer counselling*). Program ini diharapkan mampu menjadi wadah yang aman bagi remaja untuk memperoleh pendampingan, berbagi permasalahan, serta membangun karakter positif.

SMP Negeri 22 Semarang merupakan salah satu sekolah yang memiliki organisasi PIK-R yang berada di bawah naungan Program PKRS. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara pendahuluan dengan Pembina, Ketua PKRS, dan ketua PIK-R, organisasi ini secara aktif melaksanakan kegiatan penyuluhan teman sebaya dengan berbagai tema, salah satunya *life skill* manajemen emosi. Kegiatan tersebut bertujuan membekali peserta didik dengan kecakapan dasar dalam menghadapi tekanan sosial dan dinamika pergaulan di lingkungan sekolah.

Namun demikian, sejauh mana pelaksanaan PIK-R, khususnya pada materi *life skill* manajemen emosi, serta dampaknya terhadap pembangunan kecerdasan emosional siswa masih perlu dikaji secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian

ini bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan dan dampak *life skill* manajemen emosi melalui kegiatan PIK-R dalam membangun kecerdasan emosional siswa yang berkontribusi terhadap penguatan kecerdasan moral dan karakter siswa di SMP Negeri 22 Semarang.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam pelaksanaan program *life skill* pada tema manajemen emosi dalam organisasi Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) serta dampaknya dalam upaya penguatan karakter pelajar di lingkungan sekolah. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 22 Semarang dengan pengumpulan data dilakukan sejak pada bulan November 2025 dan wawancara mendalam dilaksanakan selama satu minggu yaitu pada tanggal 26-30 Januari 2026.

Kegiatan ini berada dibawah koordinasi Program Pendidikan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas (PKRS) yang berperan dalam perencanaan, pendampingan,

serta pengawasan kegiatan. Sehingga Ketua PKRS berperan sebagai pihak yang mengoordinasikan dan mengarahkan pelaksanaan program PIK-R, termasuk kegiatan sosialisasi *life skill* manajemen emosi. Dalam pelaksanaannya, kegiatan PIK-R melibatkan pengurus siswa sebagai pelaksana utama, dengan pendampingan dan pengawasan dari pihak sekolah melalui PKRS. Berdasarkan hal tersebut, informan dalam penelitian ini ditentukan secara *purposive*, dengan pertimbangan keterlibatan langsung dalam pelaksanaan dan pengalaman mengikuti kegiatan PIK-R. informan penelitian terdiri atas Ketua PKRS, Ketua PIK-R, pengurus PIK-R, dan siswa peserta kegiatan sosialisasi *life skill* manajemen emosi.

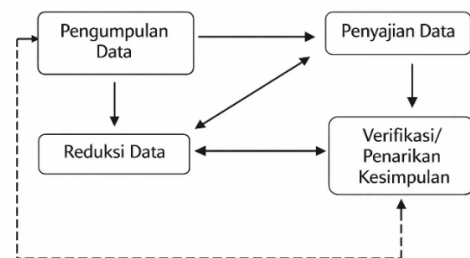
Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi wawancara, observasi non-partisipan, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan untuk menggali informasi secara mendalam terkait pelaksanaan, dampak, serta evaluasi kegiatan PIK-R dari perspektif informan. Observasi non-partisipan dilakukan dengan cara peneliti mengamati pelaksanaan kegiatan PIK-R SMP Negeri 22

Semarang, khususnya sosialisasi *life skill* manajemen emosi, tanpa terlibat secara langsung. Kemudian dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa arsip kegiatan, struktur organisasi, serta program kerja PIK-R.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kualitatif dengan menggunakan model analisis interaktif Miles and Huberman (1992:16) yang meliputi empat tahapan, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

1. Pengumpulan data, dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terkait pelaksanaan program *life skill* manajemen emosi dalam kegiatan PIK-R.
2. Reduksi data, yaitu proses memilah, memfokuskan, dan menghubungkan data hasil penelitian agar sesuai dengan fokus penelitian.
3. Penyajian data, dilakukan dalam bentuk deskriptif naratif untuk menggambarkan pelaksanaan program *life skill* manajemen emosi.

4. Penarikan kesimpulan, dilakukan berdasarkan hasil analisis data untuk memperoleh gambaran pelaksanaan program secara menyeluruh.



C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ketua PKRS, pelaksanaan kegiatan Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) di SMP Negeri 22 Semarang berawal dari implementasi program pemerintah di bidang pendidikan kesehatan reproduksi remaja yang terintegrasi dalam Program Pendidikan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas (PKRS). Program ini dirancang sebagai upaya preventif dalam dunia pendidikan untuk membekali peserta didik terkait kesehatan reproduksi, pengenalan diri, relasi sosial dan gender, kemandirian, serta pencegahan perilaku berisiko seperti penyalahgunaan NAPZA. Ketua PKRS menjelaskan bahwa PKRS telah lama diterapkan dan saat ini

semakin diperkuat melalui bimbingan teknis (bimtek) serta integrasi materi pengembangan remaja ke dalam berbagai kegiatan sekolah. Dalam konteks ini, PIK-R hadir sebagai bagian dari penguatan implementasi PKRS di sekolah dengan fokus pada pendekatan sebaya (*peer education*) dalam memberikan edukasi kepada siswa. Melalui pendekatan ini, siswa dilibatkan secara aktif sebagai pengurus dan *educator* untuk menyampaikan materi PIK-R kepada teman sebayanya.

PKRS tidak hanya menekankan aspek kesehatan reproduksi, tetapi juga mencakup penguatan *life skill* peserta didik, seperti pengendalian diri, pengelolaan emosi, kemampuan mengambil keputusan, serta keterampilan membangun relasi sosial yang sehat. Hal ini sejalan dengan pandangan Sujianto dan Astuti (2019) yang menyatakan bahwa pengembangan kecakapan hidup pada remaja tidak hanya fokus pada aspek pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan sikap dan keterampilan psikososial, seperti kemampuan mengelola emosi, berkomunikasi secara efektif, serta mengambil keputusan secara bertanggung jawab.

Kecakapan hidup, termasuk manajemen emosi, dipandang penting bagi remaja dalam menghadapi tantangan perkembangan dan dinamika sosial di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Kehadiran PIK-R tema *life skill* dengan fokus materi manajemen emosi penting karena masa remaja merupakan fase yang rentan terhadap ketidakstabilan emosi dan konflik sosial. Keterampilan hidup (*life skill*) merupakan kemampuan dasar yang diperlukan remaja untuk mampu mengelola diri dan berinteraksi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan ini meliputi pendalian emosi, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, dan keterampilan sosial (Sujianto, & Astuti, 2019). Dalam konteks pendidikan, pengembangan keterampilan hidup penting untuk membekali siswa dengan keterampilan non-akademik yang mendukung adaptasi, kemandirian, dan kedewasaan dalam menghadapi tantangan sosial dan emosional.

Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) di SMP Negeri 22 Semarang melaksanakan sosialisasi *life skill* yang mencakup empat materi,

salah satunya manajemen emosi. Berdasarkan hasil wawancara dengan Ketua PKRS, kegiatan tersebut bertujuan membekali siswa dengan keterampilan hidup agar mampu menghadapi permasalahan secara mandiri. Siswa diarahkan untuk mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat, mengingat pada masa remaja sering terjadi ketidakseimbangan antara perkembangan fisik dan kematangan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan *life skill* tidak hanya berorientasi pada kecakapan praktis, tetapi juga pada pembentukan karakter. Kemampuan mengelola emosi berkontribusi terhadap berkembangnya sikap disiplin, bertanggung jawab, serta pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari.

Penguatan *life skill* pada remaja melalui PIK-R tidak dapat dilepaskan dari peran kecerdasan emosional, yang menjadi dasar bagi individu untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat dalam hubungan dengan diri sendiri maupun orang lain. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengelola,

dan memanfaatkan emosi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.

Salovey dan Mayer (sebagaimana dikutip dalam Goleman, 2007) mengemukakan bahwa kecerdasan emosional mencakup lima domain utama, yaitu kesadaran diri (*self-awareness*), pengelolaan emosi (*self-regulation*), motivasi diri (*self-motivation*), empati (*empathy*), dan keterampilan sosial (*social skill*). Kelima domain tersebut saling berkaitan dan berperan penting dalam membentuk perilaku sosial yang adaptif, khususnya pada remaja yang berada dalam fase perkembangan emosional yang dinamis.

Kecerdasan emosional memiliki kontribusi signifikan terhadap pembentukan karakter peserta didik, seperti kemampuan mengendalikan diri, bertanggung jawab, empati terhadap orang lain, serta kemampuan menjalin hubungan sosial yang positif. Goleman (2018) menegaskan bahwa penguasaan keterampilan manajemen emosi berperan penting dalam pengendalian perilaku dan penyesuaian sosial remaja, terutama dalam menghadapi konflik dan tekanan lingkungan.

Berdasarkan teori kecerdasan emosional Goleman tersebut, penelitian ini berfokus pada analisis pada domain empat yang relevan dengan keterampilan manajemen emosi, yaitu kesadaran diri, pengelolaan emosi, empati, dan keterampilan sosial. Keempat domain ini digunakan sebagai kerangka untuk menilai analisis pelaksanaan, dampak, serta evaluasi kegiatan manajemen emosi kecakapan hidup dalam organisasi PIK-R di SMP Negeri 22 Semarang.

Penerapan Life Skill Manajemen Emosi dalam Kegiatan PIK-R

Berdasarkan hasil wawancara siswa peserta, kegiatan sosialisasi *life skill* dengan tema manajemen emosi dalam organisasi Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) di SMP Negeri 22 Semarang dilaksanakan pada bulan November dan diikuti oleh siswa kelas VII dan VIII, khususnya kelas VII D, VIII B, VIII C, dan IX G. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi dengan metode yang variatif dan interaktif, meliputi pemaparan materi oleh anggota aktif PIK-R, *icebreaking*, permainan, kuis, *reward* serta sesi tanya jawab. Hasil wawancara menunjukkan bahwa hal

tersebut mampu meningkatkan minat dan partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung. Siswa menilai bahwa metode tersebut membuat suasana lebih menyenangkan dan tidak membosankan, sehingga materi yang disampaikan lebih mudah dipahami. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan interaktif dalam pelaksanaan *life skill* manajemen emosi berkontribusi terhadap keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran.

Kegiatan ini dilaksanakan oleh pengurus PIK-R yang berperan sebagai *educator*. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian siswa menilai bahwa pengurus PIK-R telah cukup menguasai materi dan mampu menyampaikannya dengan bahasa yang mudah dipahami. Secara substansi materi telah disampaikan dengan baik dan sesuai dengan tingkat pemahaman peserta didik.

Namun, pada pelaksanaan awal kegiatan, beberapa siswa menilai bahwa pengurus PIK-R masih kurang aktif dalam berkomunikasi dan berinteraksi, sehingga mempengaruhi kenyamanan dan partisipasi peserta. Temuan ini mengindikasikan bahwa selain penguasaan materi,

kemampuan dalam mengelola kelas dan membangun komunikasi yang interaktif juga menjadi aspek penting dalam pelaksanaan program *life skill*. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Susanti dan Lestari (2020) yang menegaskan bahwa keberhasilan pendidikan teman sebaya dipengaruhi oleh kemampuan fasilitator dalam menciptakan suasana interaktif dan mendorong partisipasi peserta aktif.

Pada saat kegiatan berlangsung, sebagian siswa tampak antusias serta aktif mengajukan pertanyaan dan menyampaikan jawaban, sementara sebagian lainnya lebih banyak menjadi pendengar dan belum terlibat secara optimal dalam diskusi. Dalam beberapa sesi, hanya sejumlah kecil siswa yang secara konsisten terlibat dalam tanya jawab, sedangkan peserta lainnya menunjukkan keterlibatan yang masih terbatas. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif berperan penting dalam mendorong keaktifan dan keterlibatan siswa.

Dalam kegiatan PIK-R, pengurus menyampaikan materi yang berfokus pada pemahaman tentang manajemen emosi, meliputi kemampuan mengendalikan emosi,

menempatkan emosi sesuai situasi, serta memahami dampak dari perilaku emosional yang tidak terkendali. Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa memahami manajemen emosi sebagai kemampuan mengatur dan mengendalikan emosi agar tidak berlebihan. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa telah menangkap esensi materi yang diberikan.

Dampak Life Skill Manajemen Emosi terhadap Perkembangan Kecerdasan Emosional

Kegiatan *life skill* manajemen emosi dalam PIK-R memberikan dampak pada peningkatan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap pentingnya pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini membantu siswa mengenali jenis-jenis emosi yang mereka rasakan, seperti marah, sedih, kecewa, maupun senang. Siswa mulai memahami bahwa setiap emosi memiliki pemicu serta konsekuensi apabila tidak dikelola dengan baik. Hal ini termasuk ke dalam kesadaran diri (*self-awareness*).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa lebih mampu merefleksikan perasaan yang muncul

dalam situasi tertentu, khususnya saat menghadapi konflik dengan teman sebaya. Ini sejalan dengan konsep kesadaran diri menurut Goleman yang menekankan pentingnya kemampuan individu dalam mengenali emosi sebagai dasar pengelolaan perilaku.

Dampak berikutnya terlihat pada kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi. Pengelolaan emosi (*self-regulation*) membuat siswa menyadari pentingnya menenangkan diri sebelum mengambil keputusan atau merespons situasi. Sebagian siswa mengontrol reaksi emosional, seperti memilih diam terlebih dahulu, menarik napas dalam, atau menghindari konflik ketika merasa emosi meningkat. Dalam teori Goleman, pengelolaan emosi menekankan kemampuan mengatur respons emosional agar tetap adaptif dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Peningkatan pada domain kesadaran diri dan pengelolaan emosi tidak hanya berdampak pada kemampuan siswa mengenali serta mengendalikan emosi, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan karakter disiplin dan tanggung jawab.

Siswa yang mampu mengontrol kondisi emosionalnya cenderung lebih mampu mengontrol perilaku, menahan dorongan impulsif, mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak, serta menghadapi konflik secara lebih bijak. Ketika siswa mampu mengontrol kemarahan atau kekecewaan, mereka lebih siap menghadapi konflik tanpa menyalahkan orang lain. Hal ini menunjukkan berkembangnya regulasi diri sebagai fondasi pembentukan karakter yang lebih matang.

Kegiatan ini juga mendorong siswa untuk berempati (*empathy*) atau memahami perasaan orang lain. Dalam sesi diskusi dan kuis, siswa diajak melihat suatu permasalahan dari sudut pandang teman sebaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mulai menyadari bahwa setiap individu memiliki latar belakang dan kondisi emosional yang berbeda. Pemahaman ini membantu mereka mengurangi sikap menyalahkan serta lebih berhati-hati dalam bersikap. Perkembangan ini mencerminkan aspek empati dalam teori Goleman, yaitu kemampuan memahami dan merasakan kondisi emosional orang

lain sebagai dasar dalam membangun hubungan sosial yang positif.

Kegiatan ini juga meningkatkan keterampilan sosial (*social skills*) siswa selama proses pembelajaran. Melalui diskusi kelompok dan *games*, siswa dilatih untuk bekerja sama, berkomunikasi, dan menyampaikan pendapat secara lebih terstruktur. Meskipun perubahan yang terjadi belum merata pada seluruh siswa, kegiatan ini menunjukkan adanya proses penguasaan keterampilan sosial sebagai bagian dari kecerdasan emosional. Dalam perspektif Goleman, keterampilan sosial mencakup kemampuan menjalin hubungan yang sehat melalui komunikasi efektif, kerja sama, dan pengelolaan konflik.

Pada aspek empati dan keterampilan sosial, dampaknya terlihat pada kemampuan siswa membangun hubungan yang lebih harmonis dengan teman sebaya. Pemahaman terhadap perasaan orang lain mendorong munculnya sikap saling menghargai, toleransi, serta kerja sama. Keterampilan sosial yang berkembang melalui diskusi dan interaksi kelompok juga memperkuat

karakter komunikatif dan peduli terhadap lingkungan sekitar.

Evaluasi Pelaksanaan Life Skill Kegiatan PIK-R

Evaluasi pelaksanaan kegiatan PIK-R di SMP Negeri 22 Semarang menunjukkan bahwa program ini telah berjalan sesuai dengan tujuan penguatan pendidikan kecakapan hidup remaja. Program ini dinilai mampu memfasilitasi pengembangan keterampilan psikososial siswa, khususnya dalam pengelolaan emosi dan pembentukan karakter positif. Meskipun demikian, implementasinya masih memerlukan penguatan pada aspek teknis pelaksanaan agar hasilnya lebih optimal.

Kegiatan PIK-R menggunakan pendekatan edukasi teman sebaya. Evaluasi menunjukkan bahwa pendekatan ini dinilai cukup efektif karena siswa merasa lebih nyaman dan terbuka dalam menerima materi dari teman sebayanya. Efektivitas tersebut terlihat dari meningkatkan partisipasi siswa dalam diskusi serta keberanian mereka dalam menyampaikan pendapat. Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Notoatmodjo (2012) yang menyatakan

bahwa pendekatan partisipatif dapat memperkuat internalisasi nilai.

Kendala dalam pelaksanaan kegiatan terutama muncul pada tahap awal implementasi. Beberapa siswa menilai bahwa pengurus PIK-R masih kurang aktif dalam membangun komunikasi dan mengelola kelas, sehingga partisipasi siswa belum optimal. Kondisi ini menunjukkan bahwa efektivitas *peer education* sangat bergantung pada kesiapan dan keterampilan komunikatif pendidik sebaya. Penelitian oleh Susanti dan Lestari (2020) menegaskan bahwa keberhasilan pendidikan teman sebaya dipengaruhi oleh kemampuan fasilitator dalam menciptakan suasana interaktif dan mendorong partisipasi peserta aktif.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, *life skill* manajemen melalui kegiatan PIK-R di SMP Negeri 22 Semarang memberikan dampak positif terhadap perkembangan kecerdasan emosional siswa sebagaimana dikemukakan oleh Goleman. Kegiatan ini menjadi landasan dalam pembentukan karakter positif seperti disiplin, tanggung jawab, empati, dan kemampuan bersosialisasi. Meskipun

perubahan yang terjadi masih pada tahap awal dan memerlukan keberlanjutan program, kegiatan ini menunjukkan potensi sebagai upaya preventif dan penguatan karakter di lingkungan sekolah.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi sekolah dalam mengembangkan program keterampilan hidup berbasis pendidikan teman sebaya yang lebih terstruktur dan berkelanjutan. Pelaksanaan kegiatan PIK-R perlu ditingkatkan melalui penguatan peran pengurus sebagai sejawat pendidik, peningkatan kemampuan komunikasi dan pengelolaan kelas, serta perencanaan kegiatan yang lebih sistematis agar dampak pembangunan kecerdasan emosional dan penguatan karakter dapat dirasakan secara lebih optimal.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada cakupan subjek yang hanya melibatkan satu sekolah, sehingga generalisasi hasil penelitian masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak sekolah dengan desain penelitian yang lebih luas agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Azmi, N. (2015). Potensi emosi remaja dan pengembangannya. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1), 36-46.
- Bachri, S., & Suharnan. (2014). Kecerdasan emosi persepsi terhadap pendidikan karakter cinta damai dan penyesuaian diri remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(01), 52-64. doi:10.30996.persona.v3i01.369
- Dewi, S. R., & Yusri, F. (2023). Kecerdasan emosi pada remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 65-71. doi:10.56248/educativo.v2i1.109
- Dwihestie, L. K., & Sulistyoningtyas, S. (2024). Pola kecakapan hidup remaja tentang kesehatan reproduksi. *Profesional Health Journa*, 5(2), 627-37. doi:10.54832/phj.v5i2.688
- Faishol, L., & Budiyono, A. (2020). Peran pusat informasi konseling remaja (PIK-R) dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku menyimpang remaja. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 1(2), 50-59. doi:10.47453/coution.v1i2.154
- Fathurrohman, M. A., Khudori, f., Yokobus, A., & Andriani, D. (2023). Pendidikan karakter pada remaja dalam mempersiapkan SDM unggul di lingkungan RW 04 Cilandak Timur. *Idea Abdimas Journal*, 2(1), 2-3.
- Fitriani, I., Alwi, N., & Syam, S. (2025). Urgensi kecerdasan emosional (emotional intelligence) dalam pembentukan karakter peserta didik pada jenjang sekolah dasar: tinjauan teoritis dan implikasinya dalam praktik pendidikan. *Jurnal Penndidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(4), 1-11. doi:10.47134/pgsd.v2i4.1569
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York, NY: Bantam Books.
- Goleman, D. (2007). *Emotional intelligence: Kecerdasan emosional mengapa EI lebih penting dari IQ* (T. Hermaya, Trans.). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Jumaini, J., Clarisa, A., Nafsah, D., Farza, F., et al. (2025). Edukasi perkembangan emosi dan kepribadian untuk kesehatan mental remaja. *Journal of Human And Education*, 5(1), 976-81.

- Miles, M.B., & Huberman, A. M. (1992). *Analisis data kualitatif*. (Tjetjep Rohedi Rosidi, Trans.). Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 193.
- Sa'adah, I., Nuryani, R., & Lindasari, S. (2025). Hubungan tingkat kecerdasan emosional dengan refusal skills pada remaja. *Jurnal Vokasi Keperawatan*, 8(2), 171-83. doi:10.33369/jvk.v8i2.45958
- Sabrina, A., Ramadhani, M. W., Nabilapitri, Radhwa, N. B., et al. (2025). Psikoedukasi mengenai regulasi emosi terhadap murid kelas 11 SMA X di Kota Banjarbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 3(4), 427-36. doi:10.58266/jpmb.v3i4.180
- Silfiana, L., & Setyowati, R. N. (2017). Peran pengurus dan pembina ekstrakurikuler pusat informasi dan konseling remaja (PIK-R) dalam mencegah kenakalan remaja di SMA Pawiyatan Daha Kediri. *Jurnal Kajian Moral dan Kewarganegaraan*, 5(2), 161-75
- Sudirman, N. A., Rahayu, A. P., Pattipeilohy, P., Meriyati, Mutmainnah, I. (2024). Manajemen pendidikan karakter pada remaja generasi Z dalam mengelola kondisi emosional dalam mengelola kondisi emosional. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(5), 1862-1873. doi: 10.56338/jks.v4i8.1942
- Sujianto, A., & Astuti, N. (2019). *Kesehatan reproduksi dan keterampilan hidup (life skill) bagi remaja*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Susanti, D., & Lestari, S. (2020). Efektivitas edukasi teman sebaya terhadap peningkatan pemahaman siswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Remaja*, 5(2), 112-120.
- Syarief, S. D. R., & Puspitosari, W. A. (2013). Efektivitas pelatihan kecakapan hidup (life skills) terhadap tingkat kecerdasan emosi remaja. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(1), 62-67. doi:10.18196/mmjkk.v13i1.9388
- World Health Organization (WHO). (2018). Guidance on ethnical

considerations in planning and
reviewing research studies on
sexual and reproductive.