



### **ABSTRACT**

*Prosocial behavior is voluntary behavior intended to benefit another. Understanding the needs and the emotions of others feel (empathy) are an important aspect that motivates adolescence to express prosocial behavior. Emotional intelligence is the ability to assess and express emotions, the ability to describe emotions that involve intellectual processes, the ability to understand emotions, and the ability to manage emotions. This study aims to examine the effect of "Remaja Bijak" training on the tendency of prosocial behavior of high school students (16-17 years old). The theoretical framework used four branches of emotional intelligence from Mayer and Salovey (1997). The research conducted in the form of a quasi experiment with five students in experimental group and five student in control group. Data analysis using Mann-Whitney Test showed a score at pretest  $U=8,50$ ,  $z=-0,838$ ,  $p=0,421$  ( $p>0,05$ ) and a score at posttest  $U=11,50$ ,  $z=-0,210$ ,  $p=0,841$  ( $p>0,05$ ). This shows that there was no difference in the subject's emotional intelligence before and after the training. Therefore, the hypothesis was rejected. It was concluded that there was no effect of "Remaja Bijak" training on the tendency of adolescent prosocial behavior.*

*Keywords: "Remaja Bijak" training, emotional intelligence, prosocial behavior tendency,*

### **ABSTRAK**

Perilaku prososial adalah perilaku yang menunjukkan kepedulian dan manfaat kepada orang lain. Pemahaman terhadap kebutuhan dalam diri orang lain dan memahami emosi yang dirasakan orang lain (empati) merupakan aspek penting yang memotivasi remaja untuk mengekspresikan perilaku prososial. Kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk menilai dan mengekspresikan emosi, kemampuan menggambarkan emosi yang melibatkan proses intelektual, kemampuan memahami emosi, dan kemampuan untuk mengelola emosi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan "Remaja Bijak" terhadap kecenderungan perilaku prososial siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) (usia 16-17 tahun). Kerangka teoritis yang digunakan menekankan pada empat cabang kecerdasan emosi Mayer dan Salovey (1997). Desain penelitian berupa eksperimen kuasi dengan jumlah lima siswa pada kelompok eksperimen dan lima siswa pada kelompok kontrol. Analisis data menggunakan Uji Mann-Whitney menunjukkan skor pada *pretest* sebesar  $U=8,50$ ,  $z=-0,838$ ,  $p=0,421$  ( $p>0,05$ ) dan skor *posttest* sebesar  $U=11,50$ ,  $z=-0,210$ ,  $p=0,841$  ( $p>0,05$ ). Hal ini menunjukkan, bahwa tidak terdapat perbedaan pada kecerdasan emosi subjek sebelum dan setelah pelatihan diberikan. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak sehingga disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh pelatihan "Remaja Bijak" terhadap kecenderungan perilaku prososial remaja.

Kata kunci: pelatihan "Remaja Bijak", kecerdasan emosi, kecenderungan perilaku prososial

## **BAB I**

### **PENGANTAR**

#### **A. Latar Belakang**

Perilaku prososial adalah perilaku yang menunjukkan kepedulian dan manfaat kepada orang lain (Eisenberg, Fabes, & Spinrad, 2006). Caprara, Alessandri, Di Giunta, Panerai, dan Eisenberg (2010) mengungkapkan bahwa perilaku prososial dilakukan secara sukarela dan memberikan manfaat bagi orang lain. Kecenderungan untuk melakukan perilaku prososial sudah berkembang sejak awal masa anak-anak dan akan semakin berkembang saat anak memasuki usia remaja (Eisenberg, Spinrad, & Knafo-Noam, 2015).

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak menuju masa dewasa. Perkembangan pada masa ini diikuti dengan peningkatan tanggungjawab dan tuntutan sosial dari masyarakat. Remaja dituntut untuk semakin matang dan mematuhi norma-norma di masyarakat dibandingkan saat masih anak-anak (Eccles, Brown, & Templeton, 2008).

Masa ini merupakan periode kehidupan dimana remaja dihadapkan pada pilihan-pilihan untuk menemukan jati diri dan mengembangkan perilaku prososial. Kedua hal ini merupakan aspek yang penting bagi remaja dalam mengembangkan fungsi sosialnya. Hal ini akan mempengaruhi remaja untuk belajar peduli terhadap kebutuhan orang lain dan mengembangkan perilaku prososial sehingga dapat mengembangkan fungsi sosialnya dengan baik (Brittian & Humphries, 2015).

Beberapa remaja menganggap masa remaja sebagai waktu untuk belajar membuat keputusan, membuat komitmen, melakukan evaluasi, dan mengeksplorasi lingkungan serta dunianya (Santrock, 2011). Namun, sebagian



remaja lain melihat masa ini sebagai masa pemberontakan, masa munculnya krisis dan konflik, dan mulai mengalami perubahan *mood* yang tidak menentu (Santrock, 2011).

Remaja yang gagal beradaptasi dengan perubahan emosi yang dialaminya akan memunculkan rasa malu, depresi, kecemasan, kemarahan yang meluap-luap, dan kesulitan dalam mengelola emosi (Newman & Newman, 2012). Hal ini akan berdampak pada munculnya masalah perilaku, seperti penggunaan obat terlarang dan minuman keras, merokok, *bullying*, kenakalan remaja, aktivitas seksual di usia muda, dan perilaku agresif (Bushman & Huesmann, 2010; Padilla-Walker, Memmott-Elison, & Coyne, 2017; Santrock, 2011).

Perilaku prososial digambarkan sebagai perilaku yang memberikan manfaat positif dan dapat mencegah munculnya masalah perilaku pada remaja (Padilla-Walker, dkk., 2017). Namun, beberapa kasus yang terjadi menunjukkan bahwa remaja masih cenderung menunjukkan perilaku yang merugikan orang lain dibandingkan menunjukkan perilaku prososial. Hal ini ditunjukkan dengan semakin banyaknya masalah perilaku yang dilakukan oleh remaja, khususnya di sekolah.

Data KPAI hingga tahun 2017 mengungkapkan sebanyak 75% siswa pernah melakukan kekerasan di sekolah dan 40% siswa usia 13-15 tahun pernah mengalami kekerasan fisik oleh teman sebaya (Setyawan, 2017). Penelitian terhadap 160 siswa di salah satu SMK di Yogyakarta juga menunjukkan bahwa 5% siswa melakukan perilaku agresif yang tergolong sangat tinggi, 26% siswa tergolong tinggi, 40% siswa tergolong sedang, 21% siswa tergolong rendah, dan 8% siswa tergolong sangat rendah (Saputra & Handaka, 2018).

Studi yang dilakukan Putri dan Noviekayati (2015) pada remaja berusia 14-17 tahun di pondok pesantren mengungkapkan bahwa remaja kurang



menunjukkan perilaku prososial. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku tidak peduli dengan kebersihan lingkungan asrama yang kotor, tidak peduli dan acuh terhadap teman-teman yang bukan dari golongannya, melakukan *bullying*, dan mencuri.

Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti pada bulan Desember 2017 dan Januari 2018 di lima SMA di Yogyakarta menemukan bahwa siswa mulai terlibat dalam gank sekolah dan melakukan tawuran dengan pelajar di beberapa sekolah yang berbeda. Pelaku bahkan merebut pakaian atau jas almamater korbannya dan mengunggah ke media sosial. Hal ini dilakukan sebagai tantangan untuk menunjukkan kekuasaan kepada siswa lain, baik di sekolah yang sama atau sekolah yang menjadi target. Beberapa siswa juga seringkali mengejek temannya dengan sebutan tertentu atau mengejek nama orangtua sehingga memicu perkelahian antar siswa.

Masalah perilaku yang dipaparkan menggambarkan bahwa remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) lebih cenderung menunjukkan perilaku yang tidak peduli dan merugikan orang lain. Hal ini menunjukkan, bahwa kecenderungan melakukan perilaku prososial pada remaja masih tergolong rendah.

Perilaku prososial digambarkan sebagai kemampuan untuk mengenali bahwa orang lain mengalami pengalaman negatif, kemampuan untuk memahami respon yang sesuai yang dapat diberikan, dan motivasi untuk melakukan sesuatu (Dunfield, 2014). Munculnya kecenderungan perilaku prososial dimotivasi oleh pemahaman terhadap kondisi negatif yang dialami orang lain sehingga mendorong seseorang untuk menunjukkan bentuk perilaku prososial yang sesuai (Dunfield, 2014). Berdasarkan hal ini, maka bentuk perilaku prososial dibagi menjadi tiga, yaitu menolong, berbagi, dan menghibur (Dunfield, 2014).



Perilaku menolong merupakan bentuk perilaku prososial berupa memberi bantuan kepada orang lain dengan meringankan aktivitas fisik orang tersebut (Caprara, Steca, Zelli, & Capanna, 2005). Menolong juga berarti bahwa remaja menyadari kesulitan yang dialami orang lain untuk mencapai tujuannya (Dunfield, 2014).

Perilaku berbagi merupakan bentuk perilaku prososial berupa berbagi kepada orang lain, baik pengetahuan atau keterampilan, maupun material seperti uang maupun barang (Caprara, dkk., 2005). Berbagi merupakan bentuk perilaku prososial yang sesuai untuk meringankan kondisi negatif saat seseorang tidak memiliki sumber daya yang diperlukan.

Perilaku menghibur merupakan bentuk perilaku prososial berupa menunjukkan perhatian kepada orang lain yang membutuhkan, baik pemberian dukungan atau menghibur (Caprara, dkk., 2005). Hal ini juga mencakup rasa empati dalam memahami perasaan dan kebutuhan orang lain serta kepekaan pada pengalaman negatif yang dirasakan orang lain (Caprara, dkk., 2005). Menghibur dan empati merupakan bentuk perilaku prososial yang dapat dilakukan saat kondisi negatif berupa pengalaman emosional yang kurang menyenangkan dirasakan orang lain.

Kecenderungan untuk menunjukkan perilaku prososial tidak lepas dari pengaruh faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal yang turut mempengaruhi kecenderungan perilaku prososial pada remaja, yaitu relasi dengan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan (Eisenberg & Spinrad, 2014), orientasi budaya (Eisenberg, dkk., 2015), dan pola asuh (Padilla-Walker, dkk., 2016).



Peningkatan dalam ketertarikan dan minat berelasi dengan teman sebaya untuk lebih dekat dapat mengembangkan kompetensi sosial remaja (Wentzel, 2014). Hubungan yang hangat dan dekat dengan teman sebaya maupun keluarga merupakan salah satu cara untuk mengembangkan rasa empati dan kecenderungan perilaku prososial remaja (Eisenberg, dkk., 2015).

Faktor internal yang mempengaruhi kecenderungan perilaku prososial, yaitu perkembangan biologis, kognitif, dan emosi yang dialami remaja. Perkembangan biologis berkaitan dengan kematangan fisik dan otonomi diri yang dapat mempengaruhi remaja untuk terlibat dalam berbagai bentuk aktivitas prososial (Carlo, Crockett, Wolff, & Beal, 2012).

Perkembangan kognitif yang semakin matang juga mempengaruhi dalam memahami berbagai sudut pandang yang turut memfasilitasi pemahaman moral (Eisenberg & Spinrad, 2014; Van der Graaff, Carlo, Crocetti, Koot, & Branje, 2018). Aspek kognitif akan membantu remaja untuk berpikir secara abstrak dan logis dalam menemukan solusi yang tepat saat menghadapi masalah dan mengatasi perubahan emosi yang dialaminya (Newman & Newman, 2012). Sementara itu, perkembangan emosi akan membantu remaja untuk menyadari kondisi emosi yang dirasakannya (Santrock, 2011). Hal ini akan mempengaruhi remaja untuk belajar mengenali kondisi emosi yang dirasakannya dan kebutuhan emosi yang dirasakan orang lain.

Perubahan emosi yang dialami remaja akan mempengaruhi dalam memahami emosi yang dirasakan orang lain (Crone & Dahl, 2012). Pemahaman terhadap kebutuhan orang lain dan kondisi emosi yang dirasakan orang lain (empati) merupakan aspek penting yang dapat memotivasi remaja untuk mengekspresikan perilaku prososial (Carlo, Padilla-Walker, & Nielson, 2015; Van



der Graaff, dkk., 2018). Remaja yang memiliki kesadaran prososial akan menunjukkan kepedulian terhadap orang lain dan belajar memahami sudut pandang orang lain (Malti, Gummerum, Keller, & Buchmann, 2009).

Penelitian menunjukkan bahwa peran emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku prososial. Remaja yang memiliki kecerdasan emosi tinggi kurang suka melakukan kritik (Brackett, Rivers, Shiffman, Lerner, & Salovey, 2006) dan menunjukkan perilaku agresif yang rendah dibandingkan remaja dengan kecerdasan emosi rendah (Chong, Lee, Roslan, & Baba, 2015; García-Sancho, Salguero, & Fernández-Berrocal, 2014; Nelis, Quoidbach, Mikolajczak, & Hansenne, 2009; Siu, 2009).

Penelitian lain mengemukakan bahwa seseorang dengan kecerdasan emosi yang tinggi menyukai terlibat dalam perilaku menolong orang lain (Jena, Bhattacharyya, Hati, Ghosh, & Panda, 2014). Memahami emosi dari orang lain dan memahami kondisi mental atau kondisi emosi dari orang lain merupakan salah satu bentuk perilaku prososial dan respon seseorang berkaitan dengan rasa empati (Eisenberg, dkk., 2015).

Mayer, Caruso, dan Salovey (2016) mengungkapkan bahwa emosi merupakan kapasitas mental sebagaimana halnya inteligensi. Kecerdasan emosi digambarkan sebagai sekumpulan kemampuan yang mendukung penggunaan emosi sebagai proses kognitif (Mayer, Roberts, & Barsade, 2008). Hal ini mendasari gambaran adanya kecerdasan emosi yang menggambarkan perbedaan individu dalam hal mempersepsi, memproses, mengolah, dan menggunakan emosi (Mayer, dkk., 2016).

Kecerdasaan emosi merupakan kemampuan untuk menilai dan mengekspresikan emosi, kemampuan menggambarkan emosi yang melibatkan



proses intelektual, kemampuan memahami emosi, dan kemampuan untuk mengelola emosi (Mayer, dkk., 2016; Mayer & Salovey, 1997). Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kecerdasan emosi mampu mengenali emosi dengan tepat, mampu menggunakan emosi untuk berpikir dengan tepat, mampu memahami emosi dan makna dari suatu emosi, serta mampu mengelola emosi yang ada dalam diri mereka dan orang lain (Mayer, dkk., 2016).

Mayer dan Salovey (1997) mengemukakan empat cabang dari kecerdasan emosi. Pertama, persepsi, pengamatan, dan ekspresi emosi merupakan cabang paling dasar dari kecerdasan emosi yang merupakan ketepatan seseorang dalam mengidentifikasi emosi dan isi emosi. Kedua, peran emosi dalam berpikir yang menggambarkan kondisi emosi yang menyertai proses intelektual. Hal ini melibatkan menggunakan emosi untuk menemukan pemecahan masalah. Ketiga, memahami dan menganalisis emosi yang merupakan kemampuan memahami emosi dan menggunakan pemahaman emosi. Keempat, kemampuan mengelola emosi yang merupakan cabang paling tinggi yang menggambarkan kesadaran seseorang dalam mengelola emosi untuk mengembangkan kecerdasan emosi.

Kecerdasan emosi setiap orang berkembang dengan ritme yang berbeda-beda. Perbedaan individual dalam setiap aspek kecerdasan emosi memiliki dampak yang signifikan dalam hidup seseorang, seperti kesehatan fisik dan mental serta relasi sosial (Nelis, dkk., 2009). Seseorang dengan kecerdasan emosi yang tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengenali dan memahami emosi dari suatu peristiwa (Mayer, Salovey, & Caruso, 2008). Remaja dengan kecerdasan emosi yang tinggi mampu memecahkan masalah dan membuat



keputusan menggunakan pikiran dan perasaannya atau logika dan intuisinya (Mayer, dkk., 2016; Mayer & Salovey, 1997).

Kecerdasan emosi memiliki dampak yang positif terhadap peningkatan perilaku prososial (Afolabi, 2013; Côté, DeCelles, McCarthy, Van Kleef, & Hideg, 2011; Kaltwasser, Hildebrandt, Wilhelm, & Sommer, 2017). Belgrave, Nguyen, Johnson, dan Hood (2011) juga mengungkapkan bahwa program yang bertujuan meningkatkan empati dapat mempengaruhi peningkatan kecenderungan perilaku prososial. Hal ini menunjukkan, bahwa peningkatan perilaku prososial pada remaja dapat dilakukan dengan cara meningkatkan kecerdasan emosi remaja.

Penelitian saat ini bertujuan untuk meningkatkan kecenderungan perilaku prososial pada remaja dengan cara memberikan intervensi kecerdasan emosi. Intervensi untuk meningkatkan kecerdasan emosi tersebut, dituangkan dalam bentuk pelatihan “Remaja Bijak”. Pelatihan “Remaja Bijak” merupakan serangkaian kegiatan yang dikembangkan untuk meningkatkan kecerdasan emosi pada remaja (Wardhani, 2016). Kerangka teoritis yang digunakan dalam pelatihan ini menekankan pada empat cabang kecerdasan emosi dari Mayer dan Salovey (1997), yaitu mengenali emosi, menggunakan emosi dalam proses berpikir, memahami emosi, dan mengelola emosi.

Pelatihan “Remaja Bijak” bertujuan untuk melatih remaja mengenali emosi diri dan orang lain, menggunakan emosi dalam proses berpikir, memahami makna dari emosi yang dimiliki diri sendiri dan orang lain, serta mengelola emosi untuk mencapai tujuan. Pelatihan “Remaja Bijak” ini sudah digunakan dalam penelitian Wardhani (2016) untuk meningkatkan kecerdasan emosi dan dapat menurunkan kecenderungan perilaku agresif pada remaja berusia 14-15 tahun. Penelitian saat ini akan menguji apakah pelatihan “Remaja Bijak” memiliki



pengaruh terhadap kecenderungan perilaku prososial pada remaja dengan cara meningkatkan kecerdasan emosi remaja.

Pelatihan “Remaja Bijak” akan diberikan menggunakan pendekatan *experiential learning*. *Experiential learning* merupakan bentuk dari proses belajar melalui pengalaman langsung (Kolb, 2014). Pendekatan ini berfokus pada bagaimana pengalaman diubah menjadi suatu pembelajaran dan pengetahuan.

Pendekatan ini menekankan pada empat tahapan belajar, yaitu untuk memperoleh pengalaman berupa *concrete experience* (CE) dan *abstract experience* (AE) serta mentransformasi pengalaman dalam bentuk *reflective observation* (RO) dan *active experimentation* (AE) (Kolb, 2014). Berdasarkan pendekatan ini, diharapkan setiap materi yang diperoleh melalui aktivitas yang dilakukan secara langsung dapat mendukung peningkatan kecerdasan emosi dan kecenderungan perilaku prososial remaja.

## **B. Rumusan Permasalahan**

Berdasarkan uraian yang dipaparkan, maka peneliti mengajukan rumusan permasalahan bahwa kecerdasan emosi merupakan aspek penting yang mempengaruhi kecenderungan perilaku prososial pada remaja. Intervensi mengenai kecerdasan emosi merupakan hal penting untuk dilakukan sehingga pada akhirnya dapat mempengaruhi kecenderungan perilaku prososial remaja. Intervensi mengenai kecerdasan emosi tersebut dituangkan dalam bentuk pelatihan “Remaja Bijak”. Berdasarkan hal ini, maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah : apakah pelatihan “Remaja Bijak” berpengaruh pada kecenderungan perilaku prososial remaja?



### **C. Tujuan dan Manfaat**

Tujuan dari penelitian ini adalah menguji pengaruh pelatihan “Remaja Bijak” terhadap kecenderungan perilaku prososial pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan teoritis dalam keilmuan psikologi pendidikan, khususnya mengenai hubungan antara perilaku prososial dan kecerdasan emosi pada remaja dan mengembangkan *evidence based* mengenai pengaruh intervensi kecerdasan emosi terhadap perilaku prososial pada remaja. Manfaat praktis dari penelitian ini, yaitu penerapan pelatihan “Remaja Bijak” sebagai program BK di Sekolah Menengah Atas (SMA) yang dapat diberikan kepada siswa untuk meningkatkan kecenderungan perilaku prososial dan bentuk prevensi terhadap munculnya permasalahan perilaku.

### **D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya**

Penggunaan modul pelatihan “Remaja Bijak” pada penelitian saat ini merupakan modifikasi dari modul pelatihan yang disusun oleh Wardhani (2016). Penelitian yang dilakukan Wardhani (2016) bertujuan untuk melihat pengaruh program “Remaja Bijak” dalam meningkatkan kecerdasan emosi dan menurunkan kecenderungan perilaku agresif pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) berusia 14-15 tahun yang memiliki kecenderungan perilaku agresif dalam interaksi sehari-hari. Teori utama yang digunakan ialah teori kecerdasan emosi dari Salovey dan Mayer (1990) dan teori kecenderungan perilaku agresif dari Berkowitz (1993).



Hasil penelitian menunjukkan bahwa program “Remaja Bijak” mampu menurunkan kecenderungan perilaku agresif remaja.

Perbedaan penelitian Wardhani (2016) dengan penelitian saat ini berdasarkan pada aspek subjek, tujuan, dan variabel tergantung penelitian. Subjek penelitian Wardhani (2016) merupakan remaja berusia 14-15 tahun tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang memiliki kecenderungan perilaku agresif. Subjek dalam penelitian ini berupa remaja berusia 16-17 tahun tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) yang memiliki kecenderungan perilaku prososial yang sedang hingga rendah. Penelitian Wardhani (2016) bertujuan untuk menguji pengaruh modul dalam menurunkan perilaku agresif, sedangkan tujuan dari penelitian ini ialah menguji pengaruh modul terhadap kecenderungan perilaku prososial pada remaja. Variabel tergantung yang digunakan pada penelitian Wardhani (2016) ialah kecenderungan perilaku agresif sedangkan pada penelitian saat ini ialah kecenderungan perilaku prososial berdasarkan teori Dunfield (2014).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Nelis, dkk. (2009) bertujuan untuk mengetahui apakah kecerdasan emosi pada usia dewasa awal dapat ditingkatkan melalui pelatihan mengenai kecerdasan emosi serta apakah manfaat tersebut bergantung pada level tertentu dari kecerdasan emosi. Teori yang digunakan berdasarkan pada Mayer dan Salovey (1997). Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek yang diberikan pelatihan mengalami peningkatan yang signifikan dalam *trait emotional intelligence*.

Perbedaan penelitian Nelis, dkk. (2009) dengan penelitian ini ialah pada aspek subjek, variabel tergantung yang digunakan, dan tujuan penelitian. Subjek penelitian Nelis, dkk. (2009) berkisar pada usia rata-rata 21 tahun, sedangkan pada penelitian ini berkisar pada usia 16-17 tahun. Variabel tergantung dari