

INTISARI

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap tingkat kecerdasan emosi remaja salah satu SMP di Bantul, Yogyakarta. Penelitian ini melibatkan 36 siswa pada kelompok intervensi dan 36 siswa pada kelompok kontrol. Jenis penelitian berupa quasi eksperimental dengan desain penelitian *pre test post test control group design*. Selama 1 bulan subjek kelompok intervensi mengikuti pelatihan hidup yang terdiri dari modul meningkatkan harga diri, modul mengenali dan mengatasi emosi, modul menghadapi stress dan modul menghadapi tekanan teman sebaya.

Analisa data menggunakan uji statistik *Wilcoxon rank test*. Pada kedua kelompok diketahui adanya perbedaan tingkat kecerdasan emosi setelah dilakukan pelatihan kecakapan hidup (*life skills*). Hasil analisis dari efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap tingkat kecerdasan emosi remaja adalah menunjukkan signifikansi sebesar $p=0.004$ ($p<0,05$) untuk kelompok intervensi yang mempunyai arti bahwa terdapat perbedaan sebelum diberikan pelatihan dan sesudah diberikan pelatihan, sedangkan untuk kelompok kontrol didapatkan nilai $p=0,640$ ($p>0,05$) yang berarti bahwa tidak ada perubahan signifikan pada tingkat kecerdasan emosi kelompok kontrol.

Kata kunci: pelatihan kecakapan hidup (*life skills*), kecerdasan emosi remaja