Abdimas Aswaja: Jurnal Pengabdian Masyarakat
Vol. 2 No. 1 Tahun 2026
E-ISSN: 3089-7319
https://journal.iai-daraswaja-rohil.ac.id/index.php/abdimas

PENGEMBANGAN SOFT SKILL DIGITAL DAN KECERDASAN EMOSIONAL SEBAGAI STRATEGI PREVENTIF TERHADAP KENAKALAN REMAJA DI ERA DIGITAL

Endi Sutrisna[1], Nono Suhada[2], Dethia HS Suci Nurani[3], Marpuah[4], Mutoharoh[5], Anton Nasrullah[6]

[1] Universitas Bina Bangsa Program Pasca Sarjana Manajemen Pendidikan, Indonesia
[2] Universitas Bina Bangsa Program Pasca Sarjana Manajemen Pendidikan, Indonesia
[3] Universitas Bina Bangsa Program Pasca Sarjana Manajemen Pendidikan, Indonesia
[4] Universitas Bina Bangsa Program Pasca Sarjana Manajemen Pendidikan, Indonesia
[5] Universitas Bina Bangsa Program Pasca Sarjana Manajemen Pendidikan, Indonesia
[6] Universitas Bina Bangsa Program Pasca Sarjana Manajemen Pendidikan, Indonesia
Email: mutoharohmutoharoh435@gmail.com

Korespondensi penulis: mutoharohmutoharoh435@gmail.com

Keywords:
Digital Soft Skills, Emotional Intelligence, Juvenile Delinquency, Drug Abuse Prevention, Digital Youth

Abstract: *Teenage soft skills training as part of community service activities, in the form of soft skills and leadership training for teenagers at SMAN 9 Pandeglang. The focus of the activity is developing digital soft skills and emotional intelligence (EQ) as preventive capital to face juvenile delinquency and drug abuse amidst rapid social changes and life pressures. The method used is a participatory workshop involving 50 students with structured material on preventing juvenile delinquency and developing self-skills that utilize social media positively. The results of the activity show an increase in participants' awareness regarding the importance of emotion management, digital empathy, and strategies to adapt to digital era challenges. This article concludes that an intervention approach that integrates digital literacy with EQ-based character education is a relevant and effective strategy to strengthen adolescents' psychosocial resilience.*

Abstrak

Pelatihan soft skill remaja bagian kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan soft skill dan kepemimpinan bagi remaja di SMAN 9 Pandeglang. Fokus kegiatan adalah mengembangkan soft skill digital dan kecerdasan emosional (EQ) sebagai modal preventif menghadapi kenakalan remaja dan penyalahgunaan narkoba di tengah perubahan sosial dan tekanan hidup yang cepat. Metode yang digunakan adalah workshop partisipatif yang melibatkan 50 siswa dengan materi terstruktur tentang pencegahan kenakalan remaja serta pengembangan keterampilan diri yang memanfaatkan media sosial secara positif. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kesadaran peserta mengenai pentingnya pengelolaan emosi, empati digital, dan strategi beradaptasi dengan tantangan era digital. Artikel ini menyimpulkan bahwa pendekatan intervensi yang mengintegrasikan literasi digital dengan pendidikan karakter berbasis EQ merupakan strategi yang relevan dan efektif untuk memperkuat ketahanan psikososial remaja.

Kata Kunci: *Soft Skill Digital, Kecerdasan Emosional, Kenakalan Remaja, Pencegahan Narkoba, Remaja Digital*

PENDAHULUAN

Remaja masa kini menghadapi tantangan yang semakin kompleks dalam ekosistem digital yang berkembang pesat, di mana tekanan akademis dan harapan sosial tinggi memicu beban psikologis berat. Paparan konten digital tidak terfilter, risiko cyberbullying, serta

maraknya misinformasi di media sosial memperburuk kerentanan psikososial mereka, dengan peningkatan depresi, kecemasan, dan kesepian yang signifikan sejak awal 2010-an (Mardiatama et al., 2024).

Penggunaan media sosial berlebih berkorelasi dengan gangguan mental seperti anxiety dan self-harm, terutama pada remaja perempuan yang lebih rentan terhadap efek negatif ini. Di Indonesia, survei menunjukkan 89% remaja aktif di media sosial, tetapi distraksi dan penyalahgunaan platform menyebabkan penurunan kualitas interaksi sosial nyata serta peningkatan stres(Fauzi et al., 2025).

Fenomena ini memicu perilaku deviant seperti kenakalan remaja dan eksperimen narkoba sebagai pelarian, dengan data BNN mencatat lonjakan kasus ABH (Anak Berhadapan Hukum) dari 2020-2023 akibat pengaruh digital dan kemerosotan moral. Twenge (2017) dalam iGen menyoroti bagaimana smartphone dan media sosial menggeser norma sosial remaja, menyebabkan isolasi dan pencarian identitas berisiko(Putri Shaqinah et al., 2024).

Laporan KPPPA (2022) dan UNICEF (2023) menekankan perlunya literasi digital untuk mitigasi, karena cyberbullying dan hoax memperparah masalah di kalangan remaja Indonesia yang menghabiskan waktu layar tinggi. Intervensi seperti konseling cyber dan pelatihan EQ terbukti efektif dalam membangun resilience(Ronny Yudhi Septa Priana, Nguyen Minh Tri, 2025)

SMAN 9 Pandeglang, sebagai institusi pendidikan di wilayah yang mengalami transformasi digital yang pesat, menghadapi tantangan serupa. Data menunjukkan peningkatan akses internet dan penggunaan media sosial di kalangan remaja Pandeglang, namun tidak selalu diimbangi dengan literasi digital dan pengelolaan emosi yang memadai (Dinas Komunikasi dan Informatika Kabupaten Pandeglang, 2024). Oleh karena itu, intervensi yang bersifat edukatif-preventif menjadi kebutuhan mendesak. Intervensi tersebut harus mampu membekali remaja dengan keterampilan yang melampaui kompetensi kognitif-akademis, menuju penguasaan *soft skill* digital dan kecerdasan emosional yang komprehensif (Goleman, 1995; Helsper et al., 2020).

Kecerdasan emosional, yang mencakup kemampuan mengenali, memahami, mengelola emosi diri sendiri dan orang lain, serta menggunakan emosi tersebut untuk memandu pikiran dan tindakan (Goleman, 1995; Mayer & Salovey, 1997), terbukti menjadi faktor pelindung (*protective factor*) yang signifikan terhadap perilaku berisiko (Brackett et al., 2019). Sementara itu, *soft skill* digital—seperti komunikasi asertif di ruang daring, berpikir kritis terhadap informasi, empati digital (*digital empathy*), dan manajemen jejak digital—merupakan kompetensi wajib untuk navigasi yang sehat di dunia maya (Helsper et al., 2020; Ribble, 2015).

Berdasarkan urgensi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang dengan tujuan memberikan ruang belajar yang interaktif dan aman bagi remaja. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kapasitas mereka dalam mengenali dan mengelola emosi, membangun empati, menghadapi tekanan sosial dan kritik, mengatasi kegagalan, serta beradaptasi dengan dinamika baru—khususnya dalam konteks digital—sehingga dapat membentuk ketahanan diri (*resilience*) yang mencegah keterlibatan dalam kenakalan remaja dan penggunaan narkoba.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk *workshop* interaktif pada hari Jumat, 8 Agustus 2025, pukul 09.00 hingga selesai, bertempat di SMAN 9 Pandeglang. Peserta terdiri dari 50 orang siswa yang dipilih secara perwakilan dari berbagai kelas. Pendekatan kolaboratif antara akademisi dan praktisi diwujudkan melalui tim pelaksana yang terdiri dari 4 orang mahasiswa pascasarjana, 3 orang dosen pendamping, dan 5 orang mahasiswa yang sedang melaksanakan Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM). Metode pelaksanaan dirancang partisipatif untuk mendorong keterlibatan aktif remaja dan memfasilitasi refleksi mendalam terhadap tantangan digital mereka. Pendekatan ini melibatkan peserta sebagai co-creator dalam setiap tahap, mulai dari perencanaan hingga evaluasi, sehingga meningkatkan rasa kepemilikan dan efektivitas intervensi(Ike Puspasari Ayu, Eli Amaliyah, 2025).

Setiap sesi diakhiri dengan jurnal reflektif dan sharing circle, menggunakan teknik seperti biblioterapi digital atau mindfulness untuk menggali akar masalah psikososial. Evaluasi pra-pasca mengukur perubahan perilaku, dengan peningkatan emotional literacy hingga 80-90% seperti pada program serupa(Nur Nafisa Salsabila, Anis Nurlaili, 2024).

Workshop terbagi menjadi dua sesi inti dengan pendekatan dan materi yang saling melengkapi:

Sesi 1: Pemahaman Komprehensif dan Strategi Pencegahan Kenakalan Remaja dan Narkoba.

Sesi ini difasilitasi oleh Marpuah dan Nono Suhada. Materi disampaikan dengan pendekatan dialogis dan studi kasus kontekstual yang relevan dengan kehidupan remaja Pandeglang. Fokus pembahasan mencakup akar masalah kenakalan remaja, dampak fisik, mental, sosial, dan hukum dari penyalahgunaan narkoba, serta teknik penolakan (*refusal skills*) yang asertif. Diskusi ditekankan pada pengambilan keputusan yang bertanggung jawab dan identifikasi jaringan dukungan (*support system*).

Abdimas Aswaja: Jurnal Pengabdian Masyarakat
Vol. 2 No. 1 Tahun 2026
E-ISSN: 3089-7319
https://journal.iai-daraswaja-rohil.ac.id/index.php/abdimas

Gambar 1. Pencegahan Penggunaan Narkoba

Sesi 2: Penguatan Soft Skill dan Kecerdasan Emosional di Ruang Digital.

Sesi ini difasilitasi oleh Endi Sutrisna dan Dethia Hs Suci Nurani. Materi bersifat aplikatif dan meliputi: (a) teknik pengelolaan emosi (*emotion regulation*) dan stres khususnya saat berinteraksi di media sosial; (b) literasi digital kritis untuk mengidentifikasi hoaks, ujaran kebencian, dan konten berbahaya; (c) praktik komunikasi empatik dan asertif dalam jaringan untuk mencegah dan menangani konflik (*cyberbullying*); serta (d) perencanaan penggunaan media sosial yang positif dan produktif untuk pengembangan diri.

Gambar 2. Penguatan Soft Skill dan Kecerdasan Emosional

Seluruh kegiatan menggunakan metode campuran berupa ceramah interaktif, diskusi kelompok terpumpun (*focus group discussion*), simulasi peran (*role-play*), studi kasus, dan sesi

refleksi individu. Instrumen evaluasi digunakan berupa lembar observasi partisipasi, angket *pre-* dan *post-* sederhana untuk mengukur perubahan persepsi dan kesadaran, serta catatan refleksi dari fasilitator.

Gambar 3. Foto Bersama Peserta Pelatihan

HASIL

Berdasarkan analisis terhadap data observasi, angket, dan refleksi peserta, kegiatan *workshop* ini berhasil mencapai sejumlah capaian yang signifikan. **Pertama**, Hasil ini menunjukkan efektivitas intervensi partisipatif dalam membangun emotional literacy, di mana peserta mampu mengenali bagaimana disregulasi emosi berkontribusi pada perilaku berisiko tinggi di era digital. Peningkatan kesadaran ini selaras dengan studi serupa yang melaporkan perubahan perilaku positif hingga 80-90% pasca-pelatihan EQ pada remaja Indonesia(Sutrisna Yanto et al, 2025). Melalui simulasi, peserta berlatih mengidentifikasi pemicu emosi dan mengalihkannya ke respons yang lebih konstruktif, yang sejalan dengan temuan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat mengurangi agresi dan meningkatkan perilaku prososial (Brackett et al., 2019).

Kedua, peserta menunjukkan pemahaman awal yang lebih baik tentang **konsep "empati digital" dan "kewargaan digital" (*digital citizenship*)**. Mereka mulai menyadari bahwa kata-kata dan tindakan di dunia maya memiliki dampak nyata terhadap perasaan orang lain. Beberapa peserta secara spontan berkomitmen untuk lebih berhati-hati dalam berkomentar dan aktif menyebarkan konten positif, yang menunjukkan internalisasi nilai tanggung jawab sosial.

Temuan ini sejalan dengan literatur yang menekankan bahwa intervensi literasi digital harus menyertakan dimensi etika dan empati (Helsper et al., 2020).

Ketiga, Peserta menunjukkan peningkatan adaptabilitas dengan perspektif baru dalam menghadapi tekanan dan kegagalan, di mana materi growth mindset (Dweck, 2006) yang terintegrasi membantu mereka memandang tantangan akademis dan sosial sebagai peluang belajar, bukan ancaman yang memicu pelarian negative(Arifyanto et al., 2025). Pendekatan ini mengubah persepsi remaja terhadap hambatan, dari reaksi defensif menjadi sikap proaktif, sehingga memperkuat fondasi ketahanan mental terhadap risiko kenakalan. Integrasi growth mindset terbukti efektif dalam studi serupa, dengan peningkatan resilience hingga 75% pada kelompok intervensi partisipatif(Nur Nafisa Salsabila, Anis Nurlaili, 2024).

Secara metodologis, pendekatan *workshop* yang partisipatif dan tidak menghakimi terbukti efektif menciptakan lingkungan psikologis yang aman (*psychological safe space*). Hal ini memungkinkan peserta, yang biasanya enggan terbuka, untuk berbagi pengalaman dan kerentanan tanpa takut dihakimi. Iklim ini merupakan prasyarat penting bagi proses belajar transformatif pada remaja (Rogers, 1969).

IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Kegiatan ini menegaskan bahwa pencegahan kenakalan remaja di era digital tidak lagi cukup dengan pendekatan konvensional yang bersifat searah dan didaktik. Strategi holistik diperlukan untuk memberdayakan remaja melalui penguatan keterampilan intrapersonal dan interpersonal guna menavigasi kompleksitas kehidupan modern. Sekolah dianjurkan mengadopsi modul soft skill digital dan kecerdasan emosional secara terstruktur dalam mata pelajaran PPKn, Bimbingan Konseling, atau Informatika, dengan studi kasus lokal dan metode pembelajaran aktif(Arifyanto et al., 2025). Guru BK memerlukan pelatihan berkelanjutan tentang *digital wellness* dan fasilitasi EQ untuk berperan sebagai pendamping efektif remaja(Widiatmoko et al., 2024). Kolaborasi sekolah, Dinas Pendidikan, Kominfo, BNN, perguruan tinggi, dan orang tua menciptakan ekosistem pencegahan konsisten di dalam dan luar sekolah. Studi eksperimental atau *action research* dengan desain *pre-test post-test control group* direkomendasikan untuk mengukur dampak jangka panjang intervensi terhadap penurunan perilaku menyimpang dan peningkatan *well-being* psikologis remaja.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berbentuk *workshop* integratif ini telah membuktikan relevansi dan potensi efektivitas pendekatan penguatan soft skill digital dan kecerdasan

emosional sebagai strategi preventif kenakalan remaja. Di SMAN 9 Pandeglang, intervensi yang partisipatif dan kontekstual berhasil meningkatkan kesadaran kritis, menanamkan nilai empati digital, dan membekali peserta dengan strategi dasar pengelolaan emosi serta adaptasi. Investasi dalam pengembangan kapasitas internal remaja semacam ini bukan hanya merupakan upaya pencegahan perilaku negatif, tetapi lebih jauh, merupakan investasi strategis untuk mencetak generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga tangguh secara psikologis, adaptif, empatik, dan bertanggung jawab sebagai warga negara digital. Pada akhirnya, ketahanan diri remaja adalah pondasi utama bagi terwujudnya masyarakat yang sehat dan berdaya saing di masa depan.

DAFTAR REFERENSI

Badan Narkotika Nasional (BNN) & Pusat Penelitian Data dan Informasi (Puslitdatin). (2023). Survei Nasional Perkembangan Penyalahgunaan Narkoba di Kalangan Pelajar/Mahasiswa Tahun 2022. Jakarta: BNN RI.

Berg, B. L., & Lune, H. (2017). *Qualitative Research Methods for the Social Sciences* (9th ed.). Pearson.

Brackett, M. A., Bailey, C. S., Hoffmann, J. D., & Simmons, D. N. (2019). RULER: A Theory-Driven, Systemic Approach to Social, Emotional, and Academic Learning. *Educational Psychologist*, 54(3), 144–161. https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1614447

Choi, M., Park, H., & Park, S. (2021). Digital citizenship education for youth: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Computing Research*, *59*(5), 937–971. https://doi.org/10.1177/0735633121997961

Dinas Komunikasi dan Informatika Kabupaten Pandeglang. (2024). *Laporan Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet di Kabupaten Pandeglang Tahun 2023*. Pemerintah Kabupaten Pandeglang.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 82*(1), 405–432. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.

Helsper, E. J., Schneider, L. S., van Deursen, A. J. A. M., & van Laar, E. (2020). *The Youth Digital Skills Indicator: Report on the conceptualisation and development of the ySKILLS digital skills measure*. ySKILLS. https://doi.org/10.5281/zenodo.4608010

Jones, L. M., & Mitchell, K. J. (2016). Defining and measuring youth digital citizenship. *New Media & Society, 18*(9), 2063–2079. https://doi.org/10.1177/1461444815577797

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA). (2022). *Laporan terkait perlunya literasi digital.*

Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2007). Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide. *New Media & Society, 9*(4), 671–696. https://doi.org/10.1177/1461444807080335

Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. Guilford Press.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). *The intelligence of emotional intelligence.* Intelligence, 17(4), 433–442. https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3

Nasrullah, A., & Mutoharoh, M. (2024). Digital Wellbeing dan Literasi Emosi: Strategi Baru dalam Bimbingan dan Konseling untuk Generasi Z di Sekolah Menengah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia, 9*(1), 45–58. https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/jbki/article/view/21772

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 61*(3), 336–348. https://doi.org/10.1111/jcpp.13190

Ribble, M. (2015). *Digital Citizenship in Schools: Nine Elements All Students Should Know* (3rd ed.). International Society for Technology in Education (ISTE).

Rogers, C. R. (1969). *Freedom to Learn: A View of What Education Might Become*. Charles E. Merrill.

Sharma, M., & Branscum, P. (2020). *Introduction to community and public health* (10th ed.). Jossey-Bass.

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003

UNICEF. (2023). *The State of the World's Children 2023: For Every Child, Mental Health*. United Nations Children's Fund. https://doi.org/10.18356/2719-6588-2023

Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist, 47*(4), 302–314. https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805