

**EFEKTIFITAS PELATIHAN *EMOTIONAL  
LEARNING* DALAM MENINGKATKAN  
*EMOTIONAL LITERACY* PADA REMAJA**

**SKRIPSI**

028-A/04

Yus  
R




**Disusun Oleh :**


**CITRA DEWI YUSHARWANTI  
110010356**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA  
2004**

## HALAMAN PERSETUJUAN



Skripsi ini telah disetujui oleh  
Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi

  
**Muryantinah M.H., S.Psi.**  
**NIP. 132230965**

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan analisa dalam penelitian ini, maka secara umum dapat disimpulkan bahwa pemberian pelatihan *emotional learning* efektif dalam meningkatkan ketrampilan *emotional literacy* pada remaja secara signifikan. Terdapat perbedaan skor antara kelompok eksperimen yang memperoleh pelatihan *emotional learning* dan kelompok kontrol yang tidak memperoleh pelatihan. Hasil pengolahan statistik data atau skor *posttest* dan *gain score* dari kelompok kontrol dan eksperimen dengan perhitungan uji t menunjukkan perbedaan skor yang signifikan, subyek kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor yang signifikan.

#### **B. Saran**

##### **B.1. Penelitian Lanjutan**

Bagi para peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperhatikan hal-hal berikut ini apabila hendak melakukan penelitian yang sama dalam bidang pelatihan *emotional learning* dalam hubungannya dengan tingkat *emotional literacy* pada remaja :

- a. Materi pelatihan perlu diuji cobakan terlebih dahulu kepada subyek yang sesuai dengan subyek penelitian sebenarnya, yaitu pada remaja. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran terlebih dahulu tentang apakah

materi pelatihan sudah cukup baik dan sesuai keadaannya untuk diberikan kepada subyek penelitian sesungguhnya. Sehingga apabila ditemukan beberapa hal yang tidak sesuai dengan tujuan pelatihan, maka bisa diadakan perbaikan-perbaikan.

- b. Untuk menjaga minat peserta pelatihan dalam mengikuti pelatihan maka metode yang dipakai dalam sesi pelatihan perlu dibuat lebih bervariasi.
- c. Untuk mendapatkan hasil penelitian yang optimal, maka perlu dilakukan kontrol yang lebih ketat pada faktor-faktor yang turut mempengaruhi tingkat *emotional literacy* pada remaja, diantaranya yaitu :
  1. Aktivitas sehari-hari yang dialami subyek
  2. Kepribadian subyek penelitian

Selain hal tersebut, peneliti juga perlu memastikan ketika para subyek dari kelompok eksperimen dan kontrol saling berinteraksi, tidak terjadi *transfer* pengetahuan yang didapat dari pelatihan. Sehingga tidak akan terjadi *diffusion* atau imitasi perlakuan oleh subyek anggota kelompok kontrol yang tidak memperoleh pelatihan.

- d. Untuk memperkuat data penelitian, maka perlu dilakukan evaluasi dan *follow-up* terhadap subyek penelitian sesudah kegiatan penelitian. Tujuan diadakannya evaluasi dan *follow-up pasca* pelatihan adalah untuk mengetahui sampai sejauh mana ketahanan pelatihan *emotional learning* dalam meningkatkan ketrampilan *emotional literacy* seseorang. Evaluasi atau *follow-up* dapat dilakukan dengan cara menyebarkan skala penerimaan diri pada waktu sebulan atau dua bulan setelah penelitian

dilakukan, atau dapat dilakukan dengan wawancara atau *interview* terhadap subyek penelitian anggota kelompok eksperimen.

- e. Dalam pelaksanaannya, walaupun telah ada jadwal yang disepakati antara peneliti dan pihak sekolah, sebaiknya peneliti tetap mengadakan komunikasi lebih lanjut dengan pihak sekolah agar tidak terjadi *miscommunication*.

## **B.2. Penerapan Pelatihan *Emotional Learning***

Terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan dalam penerapan pelatihan *emotional learning*. Beberapa hal yang harus diperhatikan tersebut yaitu

### **a. Bagi Subyek Penelitian**

Setelah subyek penelitian belajar membangun pemahaman yang benar mengenai fenomena emosi, belajar mengenali emosi diri dan orang lain, belajar mengontrol emosi dan mengekspresikannya dengan cara yang tepat serta belajar untuk lebih berani dalam mengungkapkan perasaan diri. Maka para subyek kelompok eksperimen yang telah mengikuti pelatihan *emotional learning*, diharapkan untuk selalu menerapkan pemahaman dan ketrampilan baru yang telah dimilikinya tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

### **b. Bagi Orang Tua dan Pendidik**

Orang tua sebagai lembaga awal yang mengajarkan bentuk pemahaman akan fenomena emosi dan ketrampilan pengekspresian emosi, perlu memiliki pemahaman akan fenomena emosi yang benar. Karena apa yang dipelajari oleh seseorang di masa kanak-kanaknya akan berpengaruh pada pemahaman emosi

ketika dewasa. Mengingat besarnya tanggung jawab orang tua dan pendidik, maka ada beberapa hal yang perlu dimiliki oleh orang tua dan pendidik yaitu :

- a. Memiliki pemahaman akan fenomena emosi dan pengekspresian emosi yang tepat.
- b. Khususnya bagi tenaga pendidik, sebaiknya menerapkan metode khusus dalam melatih pemahaman dan ketrampilan emosi. Sehingga proses belajar menjadi menyenangkan dan tidak membosankan

**c. Bagi Masyarakat**

Peran serta masyarakat sangat dibutuhkan bagi remaja untuk mencapai proses perkembangan dalam semua domain secara optimal. Peran masyarakat, khususnya dalam perkembangan domain sosial dan afektif (emosional) dirasakan sangat besar. Karena perkembangan domain tersebut berhubungan dengan masyarakat secara langsung, misalnya dengan budaya masyarakat, norma masyarakat dan tuntutan masyarakat. Dengan demikian bisa dipastikan bahwa dalam proses belajar pemahaman emosi faktor masyarakat juga berpengaruh.

Dalam kehidupan nyata seringkali masyarakat memiliki budaya atau norma yang ketat dalam pengekspresian emosi. Misalnya budaya jawa mengajarkan pada masyarakatnya untuk menyimpan sendiri emosi yang sebenarnya dirasakan oleh seseorang. Oleh karena itu dalam pelaksanaanya, bagi masyarakat dihibau untuk memberikan kesempatan dan pemahaman bagi remaja untuk belajar dan mempraktekkan bentuk-bentuk pengekspresian emosi, tanpa mendapat cap negatif dari masyarakat.