

## Pengaruh Pelatihan *Emotional Literacy* Terhadap Kecerdasan Emosional Remaja

Valentina E. Suyanti, Setiasih, dan A. Mangunhardjana  
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

**Abstract.** Nowadays many efforts are aimed to enhance a person's emotional ability or emotional intelligence, one of which is the emotional literacy spearheaded by Steiner (1997), which covers three basic emotional abilities, namely the ability to understand oneself, the ability to listen to others (empathy), and the ability to express one's emotion productively. Through Steiner's method, this research is keen to find out the effect of emotional literacy on the emotional intelligence of youth especially Javanese youth studying at St. Thomas Aquino's Catholic High School, Tulungagung. This quasi-experiment use a non-randomized control group pretest-posttest design consisting an experiment ( $N = 50$ ) and a control group ( $N = 48$ ). The emotional intelligence was measured with a Likert scale questionnaire; the data was analysed with a t-test. Results show an alteration of the subject's emotional intelligence score, either the experimental, or the control group, before and after the emotional literacy training sessions. The difference in the experimental group which is bigger than in the control group (though statistically not significant) is discussed.

Key words: emotional intelligence, emotional literacy emotional development, Javanese culture

**Abstrak.** Banyak upaya kini diarahkan untuk meningkatkan kemampuan emosional atau kecerdasan emosional seseorang. Salah satu di antaranya adalah pelatihan *emotional literacy* yang dipelopori oleh Steiner (1997), yang pada dasarnya bertujuan untuk membangun kekuatan personal dengan tiga kemampuan dasar emosional, yaitu kemampuan mengerti diri sendiri, kemampuan mendengarkan orang lain (berempati) dan kemampuan mengekspresikan emosi secara produktif. Dengan metode Steiner tersebut, penelitian ini ingin melihat sejauh mana pengaruh pelatihan *emotional literacy* terhadap kecerdasan emosional remaja, khususnya remaja Jawa yang ada di SMUK "St. Thomas Aquino" Tulungagung. Metode penelitian ini adalah kuasi eksperimen, dengan pola *nonrandomized control group pretest-posttest design*, dengan kelompok eksperimen ( $N = 50$ ) dan kelompok kontrol ( $N = 48$ ). Pengukuran kecerdasan emosional menggunakan angket dengan skala Likert, sedangkan analisis datanya menggunakan *t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan nilai kecerdasan emosional subjek, baik pada kelompok eksperimen maupun pada kelompok kontrol, sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan *emotional literacy*. Dibahas pula, meskipun secara statistik perbedaan tersebut tidak signifikan, namun tampak bahwa perubahan pada kelompok eksperimen lebih tinggi daripada perubahan yang ada pada kelompok kontrol.

Kata kunci: kecerdasan emosional, *emotional literacy* perkembangan emosi, kebudayaan Jawa

Banyak remaja mengalami masalah emosional yang cukup berat, seperti mudah marah, mudah terpengaruh, putus asa, sulit mengendalikan dorongan hati, sulit mengambil keputusan dan memotivasi diri sendiri (Goleman, 1995). Sebagai contoh kasus yang dikemukakan oleh Baihaqi

(1998), yaitu Iswahyudi, usia 12 tahun dari kampung Krasaan, Sleman, Jogjakarta, dikeroyok oleh 15 pemuda sampai mata kanannya nyaris buta, lehernya dijerat dengan tali, dengan alasan Iswahyudi tertangkap basah mencuri 22 kg beras. Demikian juga dengan peristiwa me-