

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan analisis data yang telah dilakukan tentang kecerdasan emosional pada seorang penari balet anak, diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Subjek dapat mengenali emosinya sendiri dan menjelaskan alasan bagaimana perasaannya tersebut muncul (terdapat dalam display data A40 dan B20). Subjek juga merasa terpengaruh oleh emosinya, terutama saat merasa senang selama latihan balet (terdapat dalam display data A55). Ini membuktikan bahwa subjek memiliki kemampuan untuk mengenali emosinya sendiri (*Knowing Ones Emotion-Self Awarrenes*).
2. Subjek mampu untuk menekan gejala emosinya, terutama saat marah yang dibantu dengan mengikuti latihan balet (terdapat dalam display data B25 dan B49). Subjek juga sanggup untuk menunda kegiatan lain pada saat dia sedang menari balet (terdapat dalam display data C41). Hal ini membuktikan secara umum subjek mampu untuk mengelola emosinya (*Managing Emotions*).
3. Subjek memiliki kemampuan untuk memotivasi diri (*Motivating Oneself*) yang baik, dan mampu untuk menyemangati dirinya sendiri di saat merasa sedih atau putus semangat (terdapat dalam display data A117). Balet bisa membantu dalam ekskul teaternya, sehingga ia bisa lebih menghayati

dalam mengungkapkan ekspresi saat berakting (terdapat dalam display data B44). Meningkatnya motivasi pada subjek, nilai mata pelajaran disekolahnya mengalami kenaikan dan merasa menjadi lebih fokus dalam belajar (terdapat dalam display data A118, B35, dan A35).

4. Subjek cukup mampu untuk memahami dan mengenali emosi yang dirasakan oleh temannya. Hal ini dapat dilihat dengan kemampuannya untuk memahami perbedaan pendapat (terdapat dalam display data C52). Subjek juga memiliki kepekaan pada apa yang dirasakan oleh orang lain dan berusaha membantu serta mendengarkan masalah temannya (terdapat dalam display data A128, A125, dan A130). Hal ini membuktikan subjek mampu mengenali emosi orang lain (*Recognizing Emotion in Others*).
5. Subjek mampu untuk terbuka pada kritikan, membina hubungan pertemanan dengan saling membantu dan bekerja sama saat mengerjakan tugas sekolah, serta saling berbagi (terdapat dalam display data A163, A164, A175, dan A169). Subjek juga selalu dibutuhkan oleh teman sebayanya, dalam artian dia diminta bantuan untuk membantu mengerjakan tugas temannya (terdapat dalam display data A156). Latihan balet berpasangan yang dilakukannya, dapat membuat subjek lebih kompak dengan teman-temannya yang lain (terdapat dalam display data C58). Hal ini membuktikan bahwa subjek mampu untuk membina hubungan (*Handling Relationship*) dengan orang lain.

B. Saran

Berikut adalah beberapa saran yang bisa dipertimbangkan:

1. Bagi para orang tua.

Meningkatnya kecerdasan emosional pada anak yang menari balet, khususnya dalam pengelolaan emosi dan motivasi, akan memberikan suatu pertimbangan bagi orang tua untuk menentukan pilihan tarian balet menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada diri anaknya.

2. Bagi peneliti berikutnya.

a. Disarankan untuk meneliti dengan mengambil subjek yang lebih bervariasi, baik dari segi jumlah ataupun tingkatan usia anak, hal ini dipertimbangkan agar signifikansi hasil penelitian akan jauh lebih valid.

b. Disarankan untuk menggunakan metode atau pendekatan penelitian yang berbeda, seperti menggunakan pendekatan penelitian *expost facto* untuk mengetahui perbedaan kecerdasan emosional antara anak yang menari balet dengan yang tidak menari balet.

c. Variabel yang digunakan lebih beragam, misalnya menambahkan variabel motivasi dengan kecerdasan emosional pada anak yang menari balet atau kecerdasan emosional penari balet anak dengan prestasi belajar.