

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, KETERBATASAN DAN SARAN PENELITIAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa manajemen angkatan 2009 di Universitas Kristen Maranatha mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan *problem focused coping* sebagai berikut ini.

- Mahasiswa manajemen angkatan 2009 Universitas Kristen Maranatha yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi cenderung dapat mengekspresikan emosinya dengan baik, mampu mengontrol dirinya dan memotivasi dirinya sendiri bahkan orang lain. Sementara mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah cenderung menutup diri, murung serta kurang bisa mengontrol dan memotivasi dirinya sendiri.
- Mahasiswa manajemen angkatan 2009 Universitas Kristen Maranatha yang cenderung *problem focused coping* memiliki kelompok-kelompok belajar atau cenderung berani bertanya pada dosen atau kakak kelas yang dianggap lebih mahir dalam menghadapi tuntutan cara belajar yang baru guna mendapatkan lebih banyak informasi dan mengikuti kegiatan kemahasiswaan seperti unit kegiatan mahasiswa atau himpunan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan lingkungan pergaulan dan aktivitas yang baru.

– Pengolahan data *software* SPSS versi 11.5 menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara kecerdasan emosional dengan *problem focused coping* adalah sebesar 0,497. Oleh karena r hitung (0,497) lebih besar dari r tabel dengan asumsi df $n-2$ mengacu pada sampel berjumlah 200 pada tabel kritik r (0,138), berarti H_a diterima dengan kata lain ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan *problem focused coping*. Nilai r hitung yang bernilai positif juga menunjukkan ada hubungan yang searah antara kecerdasan emosional dengan *problem focused coping*.

Nilai Sig. (0,000) \leq dari 0,05 juga menunjukkan bahwa H_a diterima hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara kecerdasan emosional (X) dengan *problem focused coping* (Y) dapat diterima. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional seorang mahasiswa maka kecenderungan *problem focused coping*-nya akan semakin tinggi. Sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional seorang mahasiswa maka kecenderungan *problem focused coping*-nya akan semakin rendah.

Mahasiswa yang menggunakan kecerdasan emosionalnya dengan baik cenderung mampu mengontrol dirinya dan mampu memotivasi dirinya sehingga mampu memberikan dorongan pada dirinya untuk bertindak langsung dalam pemecahan masalah (*coping*). Hal ini adalah metode proaktif karena mahasiswa berusaha mencari jalan keluar yang terbaik terhadap tuntutan yang harus dihadapi di bangku universitas.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah dibuat, berikut adalah implikasi mengenai kecerdasan emosi dengan kecenderungan *problem focused coping*.

– Untuk bisa mengembangkan kecerdasan emosional harus dimulai dari diri sendiri. Biasakanlah untuk terbiasa menulis buku harian atau melakukan hal yang dapat mendefinisikan emosi atau perasaan diri sendiri. Seseorang yang sudah terbiasa mendefinisikan emosinya, pada akhirnya akan lebih mudah dalam mengelola dan meregulasi emosinya. Akhirnya ketika orang tersebut menghadapi masalah ia dapat berfokus pada bagaimana memecahkan masalah dan tidak berfokus lagi pada bagaimana cara meredakan emosinya serta mentolerir tekanan lebih baik. Bukan hanya itu, ia juga akan terbiasa untuk merespon perasaannya kepada orang lain secara efektif.

Mengingat kecerdasan emosi begitu penting, Universitas Kristen Maranatha perlu mengadakan seminar mengenai kecerdasan emosional atau mengangkat materi ini sebagai bahan perkuliahan. Tujuannya untuk membangkitkan kesadaran pentingnya kecerdasan emosional bagi mahasiswa bahkan dosen.

– Biasakan untuk *self positive talk*. *Self positive talk* akan membangkitkan kepercayaan diri, pada akhirnya hal ini akan membuat seseorang optimis dan yakin akan dirinya sehingga orang tersebut akan memiliki kecenderungan *problem focused coping*.

Problem Focused Coping dalam menghadapi tuntutan cara belajar yang baru berupa membuat kelompok-kelompok belajar, bertanya pada dosen atau bertanya pada kakak kelas atau seseorang yang dianggap lebih berpengalaman.

Problem Focused Coping dalam menghadapi tuntutan waktu belajar yang baru adalah dengan membuat jadwal kegiatan setiap minggunya atau setiap harinya jika memungkinkan serta membuat prioritas mengenai hal-hal apa saja yang perlu didahulukan. Hal ini sesuai dengan salah satu teknik *problem focused coping* yaitu manajemen waktu yang efektif.

Problem Focused Coping dalam menghadapi tuntutan pergaulan dan aktivitas yang baru adalah dengan mengikuti unit kegiatan mahasiswa atau himpunan mahasiswa. Selain mengembangkan *social skill*, unit kegiatan mahasiswa dan himpunan dapat menjadi kesempatan untuk meningkatkan kemampuan ber-organisasi dan hal ini sesuai dengan salah satu teknik *problem focused coping* yaitu meningkatkan pengendalian diri.

– Mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih disukai oleh teman-temannya, cenderung hangat dan ramah sehingga tidak ada kendala dalam menjalin hubungan sosial (*social skill*). Banyaknya teman akan memudahkan dalam pencarian dukungan sosial. Sehingga ketika mahasiswa tersebut mengalami masalah, ia akan lebih mudah untuk mendapatkan bantuan (berkaitan dengan teknik *problem focused coping*).

5.3 Keterbatasan

Penelitian ini memiliki keterbatasan antara lain sebagai berikut.

- Mahasiswa manajemen angkatan 2009 selaku responden mungkin kurang mewakili sebagai orang-orang yang memiliki tuntutan dan tekanan yang berat.
- Setiap orang memiliki tuntutan dan tekanan yang relatif berbeda sehingga tidak bisa disama ratakan.
- Tidak menjelaskan kapan waktu yang tepat untuk menggunakan *appraisal focused coping*, *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Padahal menurut Weiten, Lloyd, (2009:114), ketiga *coping* tersebut termasuk dalam *the nature of constructive coping* (cara mengatasi yang sehat).
- Keterbatasan waktu dalam pembuatan penelitian yaitu dari bulan oktober hingga desember 2009.

5.4 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dibuat oleh penulis dari keseluruhan pembahasan yang dilakukan, maka penulis memberikan saran-saran yang dapat berguna sehubungan dengan kecerdasan emosional dan *problem focused coping*.

Adapun saran-saran tersebut adalah sebagai berikut.

- *Problem focused coping* mungkin lebih tepat diteliti bagi responden yang kemungkinan mengalami tekanan sangat tinggi. Misalkan mahasiswa tingkat akhir

dan *sales* (kemungkinan resiko penolakan atau target tidak tercapai yang dapat menimbulkan tekanan).

- *Problem focused coping* berbicara tentang cara-cara mengatasi masalah. Mungkin *problem focused coping* berhubungan dengan kecerdasan mengatasi masalah (*adversity quotient / AQ*) sehingga penelitian berikutnya dapat mengangkat hubungan antara *adversity quotient* dengan *problem focused coping*.
- Penelitian selanjutnya, sebaiknya membahas kapan sebaiknya tiga pendekatan *coping* tepat digunakan.
- Penambahan waktu penelitian.