

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *trait emotional intelligence* dan *flow* pada anggota paduan suara mahasiswa Universitas “X” Bandung. Persepsi anggota terhadap kemampuan emosional yang dimilikinya (*trait emotional intelligence*) dalam melakukan aktivitas paduan suara terbukti berhubungan dengan pengalaman *flow* yang dirasakan dalam aktivitas mengikuti paduan suara. Semakin responden merasa dirinya mampu untuk mengontrol tekanan yang dihadapi, dan merasa mampu mengomunikasikan emosi yang dirasakannya maka semakin mudah anggota mencapai kondisi untuk berkonsentrasi penuh, mengontrol tindakannya, dan meningkatkan keterampilan yang dimiliki sehingga sebanding dengan tantangan yang dihadapi dalam menjalankan aktivitas paduan suara.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoretis

- Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa, disarankan untuk melakukan pengambilan data kepada responden, sesaat setelah responden tampil dalam suatu momen konser. Hal ini perlu dipertimbangkan karena sesaat setelah mengikuti konser, responden masih menghayati bagaimana dirinya saat larut kedalam pengalaman *flow*.

5.2.2 Saran Praktis

- Berdasarkan data yang telah diambil pada responden, ditemukan bahwa masih banyak responden dengan faset *assertiveness* rendah. Bagi para responden dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan untuk mendukung dirinya meningkatkan persepsi mengenai kemampuan emosional yang dimilikinya dalam menjalankan aktivitas paduan suara. Salah satu yang dapat dilakukan oleh responden adalah dengan bersikap asertif, yaitu berani untuk mengungkapkan apa yang menjadi pendapatnya tanpa ada pihak lain yang merasa tersakiti. Responden dapat mengungkapkan apa yang dirasakannya kepada sesama anggota atau kepada pelatih mengenai aktivitas paduan suara yang dilakukan.
- Berdasarkan data, ditemukan bahwa banyak responden yang rendah pada dimensi *autotelic experiences*. Bagi para anggota PSM, dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan untuk mendukungnya tetap optimal dalam melakukan aktivitas paduan suara sehingga kegiatan tersebut menjadi kegiatan yang menyenangkan saat dilakukan. Dalam mencapai pengalaman optimal tersebut, responden perlu terus mengikuti latihan rutin yang diadakan, menginternalisasikan setiap tujuan kelompok paduan suaranya kedalam diri dan merasa perlu mencapainya dengan anggota lain, berkonsentrasi pada setiap aktivitas paduan suara yang dijalankan. Hal tersebut diharapkan dapat meningkatkan motivasi internal responden untuk tetap mengikuti setiap aktivitas paduan suara.
- Bagi kelompok PSM, baik para anggota dan pelatih, perlu mempertimbangkan untuk menjalani adanya komunikasi yang terbuka dalam kelompok yaitu dengan saling mengajukan dan menerima pendapat anggota didalamnya, melibatkan setiap individu didalam kelompok dalam menetapkan suatu keputusan seperti pemilihan lagu, gerakan, kostum, dan keputusan lainnya.