

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 202 orang responden mengenai pengaruh kecerdasan emosional dan kohesivitas kelompok terhadap ketangguhan mental pada mahasiswa yang tergabung dalam UKM olahraga beregu di Universitas Pendidikan Indonesia, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh positif kecerdasan emosional secara signifikan terhadap ketangguhan mental pada mahasiswa yang tergabung dalam UKM olahraga beregu di Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Terdapat pengaruh positif kohesivitas kelompok secara signifikan terhadap ketangguhan mental pada mahasiswa yang tergabung dalam UKM olahraga beregu di Universitas Pendidikan Indonesia.

5.2 Saran

Berikut saran yang dapat peneliti sampaikan berdasarkan hasil penelitian:

1. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat ketangguhan mental rendah pada mahasiswa yang tergabung dalam UKM olahraga beregu di Universitas Pendidikan Indonesia. Maka dari itu, diharapkan mahasiswa dapat secara konsisten meningkatkan kemampuan dan kemauan dalam mencapai prestasi, serta berkomitmen untuk mencapai tujuan dalam tim.

2. Bagi pelatih

Bagi pelatih diharapkan dapat membina atlet-mahasiswa tidak hanya secara fisik, teknik, dan strategi pertandingan. Namun, perlu diperhatikan pembinaan terhadap psikis atau mental para atlet-mahasiswa. Hal tersebut dapat mulai diterapkan untuk mencapai target dan kemampuan mereka dalam menghadapi kondisi apapun.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat:

- a. Meneliti tingkat kepercayaan diri dan komitmen atlet-mahasiswa yang menjadi prediktor untuk mengetahui tingkat ketangguhan mental berdasarkan variabel tersebut.
- b. Melakukan penelitian secara kualitatif untuk mendapatkan data lebih menyeluruh dari perbedaan karakteristik pada kemampuan subjek yang beragam.