

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data serta pembahasan yang telah dikaji, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa secara umum, perspektif kualitas hidup mahasiswa dipengaruhi secara langsung oleh kecerdasan emosional. Akan tetapi, tidak berlaku untuk mahasiswa olahraga dan non-olahraga, bahwa perspektif kualitas hidup mahasiswa olahraga dan non-olahraga tidak dipengaruhi secara langsung berdasarkan kecerdasan emosional. Regulasi diri tidak mempengaruhi perspektif kualitas hidup berdasarkan kecerdasan emosional baik secara umum maupun pada kategori mahasiswa olahraga dan non-olahraga. Kesimpulan tersebut didapatkan setelah dilakukan kajian pembahasan pada semua kategori sampel penelitian dengan beberapa pembuktian pengujian data. Sedangkan, perspektif kualitas hidup ditemukan perbedaan yang signifikan pada mahasiswa olahraga dan non-olahraga.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis mengemukakan implikasi sebagai berikut:

##### **1) Implikasi Teoritis**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh kecerdasan emosional terhadap kualitas hidup pada ketiga kategori sampel yang dipilih. Selain itu, regulasi diri kurang mempengaruhi hubungan antara kecerdasan emosional dan kualitas hidup, sehingga dapat dikatakan bahwa:

- a) Mahasiswa memerlukan kesadaran akan pentingnya kualitas hidup di masa depan, sehingga dengan seiring meningkatnya kecerdasan emosional dapat mencapai kepuasan hidup yang sesuai dan mencapai kesuksesannya.
- b) Pendidik selaku fasilitator mahasiswa dalam perkembangan kognitif, gerak dan sosio-emosional tentunya harus mengetahui pentingnya meningkatkan

kecerdasan emosional, cara mengatur diri dan memiliki kualitas hidup yang baik. Hal tersebut dapat dilakukan dengan memasukan unsur-unsur kecerdasan emosional maupun perilaku hidup sehat pada proses pembelajaran agar mutu dan kualitas mahasiswa dapat lebih berkembang dan mencapai hasil yang optimal.

- c) Pembaca atau peneliti selanjutnya mengetahui pentingnya kecerdasan emosional, regulasi diri dan gaya atau pola hidup sehat yang dapat dibentuk melalui kegiatan pelatihan dan pengalaman.

## 2) Implikasi Praktis

- a) Hasil penelitian dapat dijadikan bahan evaluasi pada mutu pendidikan maupun pelatihan, kegiatan positif untuk meningkatkan kecerdasan emosional, membentuk gaya hidup sehat dan mengajarkan cara mengatur diri sehingga dapat diperbaiki serta ditingkatkan.
- b) Hasil penelitian dapat ditindak lanjuti oleh pendidik maupun pembaca baik dalam proses pembelajaran maupun diluar pembelajaran sehingga kontribusi pengalaman, kegiatan yang bersifat positif dapat membentuk serta mengembangkan aspek sosio-emosional dan pola hidup sehat.

## 5.3 Rekomendasi

Rekomendasi dalam penelitian ini disusun berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta simpulan yang telah dikemukakan di atas. Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti mengajukan rekomendasi sebagai berikut:

- 1) Bagi pihak mahasiswa mahasiswi diharapkan dapat mengikuti setiap kegiatan yang ada di Universitas baik olahraga maupun kegiatan lain yang bersifat positif agar dapat mengambil pelajaran untuk mengembangkan kemampuan emosional, membentuk kebiasaan gerak yang produktif agar terbentuk pula kualitas hidup yang baik.
- 2) Bagi pihak universitas, perlu adanya kegiatan pembinaan karakter dan penanaman yang terencana minimal satu semester terkait nilai-nilai serta moral agar kecerdasan emosional mahasiswa menjadi lebih baik. Selain itu,

mewajibkan mahasiswa mengikuti kegiatan intra universiter dan meminimalkan pemberian tugas belajar menggunakan internet yang akan berdampak pada kecerdasan emosional, regulasi diri dan kualitas hidup mahasiswa.

- 3) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih mengembangkan instrumen dan pengambilan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil yang diperoleh dapat akurat dan maksimal. Selain itu, perlunya dilakukan penelitian lanjutan pada bidang yang sama baik dengan mengubah variabel moderatornya ataupun mengubah variabel eksogennya. Diperlukan juga penambahan variabel lain yang dapat mempengaruhi kualitas hidup baik secara umum ataupun secara khusus pada tingkatan usia.