

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara umum, tingkat kecerdasan emosional para siswa SMA Negeri 3 Kota Sukabumi Tahun Ajaran 2013-2014 mayoritas berada pada kategori sedang. Begitupun pada kelima dimensi yang termasuk dalam komponen kecerdasan emosional yang diukur, seluruhnya menunjukkan hasil bahwa mayoritas siswa berada pada tingkatan sedang. Ini mengartikan bahwa sebagian besar siswa sudah mampu dalam memahami, mengendalikan dan memotivasi dirinya sendiri, mampu berempati, serta memiliki keterampilan sosial yang cukup baik.
2. Tingkat prokrastinasi akademik para siswa SMA Negeri 3 Kota Sukabumi Tahun Ajaran 2013-2014 mayoritas juga berada pada kategori sedang. Ini mengartikan bahwa dalam merespon tugas yang dihadapi, sebagian besar siswa memiliki kecenderungan yang cukup tinggi untuk mengulur-ulur waktu untuk memulai maupun menyelesaikan kinerja secara sengaja untuk melakukan aktivitas lain yang tidak dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas yang diterima.
3. Terdapat hubungan yang cukup signifikan secara negatif antara kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 3 Kota Sukabumi Tahun Ajaran 2013-2014. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosional seorang siswa, maka semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik.

#### **B. REKOMENDASI**

Berikut rekomendasi yang peneliti ajukan terkait dengan kecerdasan emosional dan prokrastinasi akademik.

## 1. Rekomendasi untuk Penelitian Selanjutnya

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya dapat dilihat dari beberapa kelemahan yang ada dalam penelitian ini. Dari segi sampel, sampel dalam penelitian ini terbatas hanya satu SMA di Kota Sukabumi, sehingga penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan sampel yang lebih luas, seperti seluruh SMA yang ada di Kota Sukabumi atau lokasi lainnya. Dari segi metode penelitian, penelitian ini sifatnya deskriptif, sehingga hasil yang didapatkan berupa gambaran serta hubungan antara kedua variabel. Penelitian selanjutnya mungkin dapat lebih menggali pengaruh antara kedua variabel tersebut.

Jika dilihat dari segi dasar teori dalam pengembangan instrumen, penelitian ini dan beberapa penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan kecerdasan emosional banyak yang menggunakan model kecerdasan emosional Goleman. Penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kecerdasan emosional sebaiknya menggunakan model kecerdasan emosional yang berbeda karena ada perbedaan pandangan dari setiap pakar kecerdasan emosional. Hal ini berguna untuk memperkaya penelitian tentang kecerdasan emosional. Kemudian dari segi instrumennya, alat ukur untuk variabel kecerdasan emosional dalam penelitian ini adalah hasil adaptasi dan modifikasi dari *Emotional Intelligence Quotient Inventory* (EII) atau Inventori Kecerdasan Emosi (IKE). Penelitian selanjutnya, jika ingin mengadaptasi dan memodifikasi dari alat ukur yang sudah tersedia, sebaiknya menggunakan alat ukur dengan metode yang berbeda dengan IKE, misalnya MSCEIT V.02 yang mempunyai keunggulan prediktif dengan melibatkan *real world criteria*.

## 2. Rekomendasi untuk Siswa

Adapun rekomendasi untuk para siswa adalah senantiasa mampu untuk menentukan prioritas dalam mengerjakan segala aktivitas, baik itu akademis maupun organisasi, sehingga segala tuntutan yang diperoleh dapat dikerjakan dengan optimal. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang permasalahan yang berkaitan dengan dirinya, khususnya tentang kecenderungan prokrastinasi akademik ditinjau dari kecerdasan emosional yang dimiliki. Disarankan siswa dapat mengarahkan dirinya pada orientasi kecerdasan emosional yang positif. Dengan begitu siswa mempunyai inisiatif dan motivasi belajar yang tinggi guna

meningkatkan prestasi akademiknya, sehingga prokrastinasi akademik dapat dihindari. Berikut beberapa cara yang dapat membantu siswa agar dapat berorientasi pada kecerdasan emosional yang positif:

a. Mengenali emosi diri sendiri.

Cara paling awal dalam mengembangkan kecerdasan emosional adalah dengan mengenali emosi diri sendiri. Berusahalah untuk mengidentifikasi emosi apa yang sedang dirasakan atau dialami, seperti sedih, marah, senang, takut, kesepian, kecewa, dan lain sebagainya. Setiap kali suatu emosi tertentu muncul dalam pikiran, kita harus dapat menangkap pesan apa yang ingin disampaikan.

b. Melepaskan emosi negatif

Ketrampilan ini berkaitan dengan kemampuan memahami dampak dari emosi negatif terhadap diri kita. Jika kita dikendalikan oleh emosi negatif, kita tidak akan bisa mencapai potensi terbaik yang kita miliki. Solusinya, lepaskan emosi negatif melalui teknik pendayagunaan pikiran bawah sadar sehingga kita maupun orang-orang di sekitar kita tidak menerima dampak negatif dari emosi negatif yang muncul.

c. Mengelola emosi diri sendiri

Lakukanlah kontrol diri terhadap berbagai bentuk emosi yang ada. Bagaimana mengendalikan diri ketika marah, tidak terpuruk ketika merasa kecewa, dapat bangkit dari kesedihan, mampu memotivasi diri dan bangkit ketika tertekan, mengatur diri dari kemalasan, menetapkan target yang menantang namun wajar, serta bisa menerima keberhasilan maupun kegagalan dengan lapang dada.

Ada beberapa langkah dalam mengelola emosi diri sendiri, yaitu pertama adalah menghargai emosi dan menyadari pengaruh emosi tersebut terhadap diri kita. Kedua, berusaha mengetahui pesan yang disampaikan emosi tersebut dan meyakini bahwa kita pernah berhasil menangani emosi ini sebelumnya. Ketiga, dengan bergembira kita mengambil tindakan untuk menanganinya. Sesungguhnya kitalah yang mengendalikan emosi atau perasaan kita, bukan sebaliknya.

d. Memotivasi diri sendiri

Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan merupakan hal yang sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri, juga untuk berkreasi. Ketrampilan memotivasi diri

memungkinkan terwujudnya kinerja yang tinggi dalam segala bidang. Orang-orang yang memiliki ketrampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.

e. Mengenal dan memahami emosi orang lain

Kita dapat membangun empati terhadap apa yang dirasakan orang lain. Berempati atau merasakan apa yang dirasakan orang lain dapat membantu kita memberi respon yang tepat terhadap sinyal-sinyal emosi yang ditampilkan orang lain. Kematangan ini akan mudah dikembangkan jika kita aktif terlibat dalam organisasi, bekerjasama dengan orang lain, dan memiliki interaksi sosial yang intens. Keterampilan ini dapat membuat kita lebih efektif dalam berkomunikasi dan merupakan dasar dalam berhubungan dengan manusia secara efektif.

f. Mengelola emosi orang lain

Jika ketrampilan mengenali emosi orang lain merupakan dasar dalam berhubungan antar pribadi, maka ketrampilan mengelola emosi orang lain merupakan pilar dalam membina hubungan dengan orang lain. Semua hubungan sebagian besar dibangun atas dasar emosi yang muncul dari interaksi antar manusia. Jika kita dapat mengoptimalkan kemampuan ini, kita akan mampu membangun hubungan antar pribadi yang kokoh dan berkelanjutan.

g. Memotivasi orang lain

Ketrampilan ini adalah kelanjutan dari ketrampilan mengenali dan mengelola emosi orang lain. Keterampilan ini adalah salah satu bentuk lain dari kemampuan kepemimpinan, yaitu kemampuan menginspirasi, mempengaruhi dan memotivasi orang lain untuk mencapai tujuan bersama. Hal ini erat kaitannya dengan kemampuan membangun kerja sama tim yang tangguh dan andal.

### 3. Rekomendasi untuk Sekolah

Proses belajar pada dasarnya adalah proses kejiwaan yang sangat penuh dengan nuansa emosi. Emosi positif mampu meningkatkan konsentrasi serta memfasilitasi pikiran untuk munculnya kinerja intelektual dan kreativitas. Emosi negatif seperti rasa marah, rasa diperlakukan tidak adil, rasa kecewa, rasa jenuh, rasa dipermalukan, rasa frustrasi, dan lain sebagainya perlu diberikan perhatian khusus, karena emosi demikian bisa menghambat konsentrasi dan melemahkan kemampuan

berpikir siswa. Para pendidik hendaknya terampil dalam menanggapi perasaan siswa dan mampu memanfaatkan momen emosi siswa untuk memahami apa sebenarnya yang mengakibatkan munculnya emosi itu, sehingga dapat menolong siswa tersebut menemukan cara-cara positif untuk mengungkapkan perasaan mereka.

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi umpan balik dalam rangka membina dan meningkatkan kualitas belajar siswa serta menerapkan strategi pembelajaran yang lebih efektif yang dapat mengarahkan siswa pada peningkatan kecerdasan emosional, sehingga perilaku prokrastinasi akademik pada siswa dapat dihindarkan. Sekolah juga dapat mengadakan program pelatihan, sosialisasi atau edukasi yang dapat meningkatkan kemampuan mengatasi masalah emosional siswa yang pada umumnya relatif lebih rendah. Kemampuan ini di antaranya mencakup kemampuan mengatasi stress, menyelesaikan konflik dan kemampuan sosial lainnya.

#### **4. Rekomendasi untuk Orang Tua Siswa**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi pada orang tua tentang permasalahan yang kerap kali terjadi pada remaja, sehingga orang tua lebih memperhatikan dan memberi pengawasan pada anaknya serta memantau perkembangan sosial dan belajarnya agar anak memiliki kecerdasan emosional yang baik dan terhindar dari prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian ini terlihat bahwa prokrastinasi akademik siswa memiliki hubungan secara negatif yang cukup signifikan dengan kecerdasan emosional. Dengan begitu, meningkatkan kecerdasan emosional dapat dikatakan sebagai salah satu jembatan untuk mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik yang kerap dilakukan. Sesuai dengan hal tersebut, hampir seluruh peneliti di bidang kecerdasan emosional menyatakan bahwa pengembangan kecerdasan emosional dapat dilakukan sepanjang hidup manusia.

Bantuan serta bimbingan orang tua dapat membantu para siswa untuk belajar mengenali berbagai pengalaman emosional serta alternatif untuk mengatasi pengalaman emosional tersebut. Pembimbingan orang tua inilah yang kadang terlupakan karena banyak orang tua yang berpikir bahwa keberadaan sekolah sebagai sarana pendidikan dan pembelajaran bagi anak-anaknya sudah cukup. Padahal, pembimbingan yang dilakukan oleh orang tua serta kedekatan orang tua dengan anak tidak dapat digantikan.

Jika seorang anak menunjukkan sifat suka menyendiri, perilaku yang abnormal, sulit bekerja sama, memiliki perasaan rendah diri, sangat rapuh dan tidak mampu menghadapi rintangan, sering menunjukkan ketidaksabaran, egois atau kurang memiliki kestabilan emosi, semuanya mungkin saja mengindikasikan kecerdasan emosional yang rendah. Kecerdasan emosional sangat penting untuk keberhasilan hidup seseorang. Oleh karena itu, membina dan meningkatkan kecerdasan emosional seorang anak menjadi hal yang sangat penting. Berikut ini beberapa rekomendasi mengenai cara membina kecerdasan emosional anak:

a. Menanamkan ketahanan dan pengendalian diri

Orang tua perlu mendorong anak mereka untuk berusaha lebih keras dan tidak menyerah. Dengan kata lain, orang tua perlu mengajarkan mereka agar tahan dalam menghadapi rintangan.

b. Memberi kesempatan pada anak untuk melatih cara pikir mereka

Biarkanlah anak berpikir dan berusaha memecahkan masalahnya. Orang tua boleh membantunya dengan memberikan petunjuk maupun nasihat apabila ia menghadapi kesulitan. Hal ini memotivasi anak untuk menciptakan solusi. Dalam kehidupan sehari-hari, ada banyak pendekatan masalah yang bisa dilakukan selama kita mencurahkan waktu sejenak untuk memikirkannya.

c. Membantu anak untuk menghadapi dan memahami dunia luar

Karena terlalu khawatir, banyak orang tua melarang anaknya pergi keluar sendirian. Karena hal ini, anak menjadi kehilangan kemampuan untuk berkomunikasi dan bertemu orang baru. Ketika anak melihat seseorang yang tidak ia kenal, ia mungkin akan memilih menghindar atau menyendiri. Setelah tumbuh dewasa, mereka menjadi sensitif dan kurang berani untuk berbicara atau berkomunikasi dengan orang lain. Kurang percaya diri menyebabkan mereka tidak punya banyak teman. Mereka juga akan sulit mencapai potensi penuh yang dimiliki serta menghadapi kesulitan berurusan dengan masyarakat. Oleh karena itu, orang tua hendaknya membantu anak mereka untuk memahami dunia luar. Orang tua juga hendaknya memberikan kesempatan berinteraksi lebih banyak untuk anak yang penakut. Seorang anak yang mampu menghadapi masyarakat tanpa rasa takut akan lebih percaya diri saat berhadapan dengan guru dan rekan-rekannya di sekolah.

d. Menumbuhkan rasa ingin tahu, kreativitas dan imajinasi anak

Orang tua hendaknya dengan sabar memenuhi rasa ingin tahu anak. Ini dapat diwujudkan dengan menunjukkan bagaimana menjalani atau menghadapi sesuatu yang mereka temui atau minati.

e. Membantu anak dalam membuat perencanaan

Membantu anak agar dapat membuat antisipasi terhadap peristiwa-peristiwa yang akan dihadapinya. Misalnya ketika memilih jurusan sekolah.

f. Menangani masalah harga diri anak

Tidak dapat dipungkiri bahwa anak akan membuat kesalahan. Jangan selalu berteriak pada mereka, karena hal tersebut dapat melemahkan rasa percaya diri dan harga diri anak. Sebaliknya, ketika anak menunjukkan pemahaman dan tingkah laku yang diharapkan, berikanlah apresiasi atas hal tersebut.

g. Memperbanyak interaksi anak

Buatlah situasi yang mendukung anak untuk lebih banyak berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya, baik interaksi dengan orang tua, dengan keluarga besarnya, dengan teman-temannya, maupun dengan orang lain.

h. Memperbanyak dorongan dan dukungan

Ketika beberapa aspirasi anak tidak tercapai, anak membutuhkan lebih banyak dorongan dan bantuan dari orang tua atau orang terdekatnya. Jangan ikut menurunkan semangat mereka, jaga agar mereka senantiasa merasa terdukung. Hal ini juga dapat mendidik anak untuk bertahan dalam situasi sulit.

i. Tanamkan rasa hormat pada orang lain dan kerja sama tim

Orang tua hendaknya mengajarkan anak mereka apa itu kerja sama yang baik. Dengan mengajarkan mereka untuk menghormati orang lain dan bekerja sama dengan orang-orang yang memiliki pendapat berbeda, mereka akan dapat memiliki hubungan interpersonal yang lebih harmonis.

Keadaan emosional yang baik untuk anak adalah kondisi yang penuh dengan kebahagiaan dan antusiasme. Ini adalah suatu keadaan dimana mereka memiliki hubungan interpersonal yang harmonis. Keadaan ini dapat membantu mereka mengembangkan potensi, keterampilan dan bakat untuk digunakan secara penuh.