

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan beberapa poin yang diantaranya adalah:

- 1) Level aktivitas fisik mahasiswa ada pada kategori sedang dengan skor GPAQ rata-rata 1.327.
- 2) Tingkat kecerdasan emosional mahasiswa ada pada kategori tinggi dengan skor BEIS 55,61.
- 3) Tidak terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa ($p = 0,354 > 0,05$).

5.2 Implikasi

Hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *level* aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional mahasiswa. Implikasi dari penelitian ini merupakan hal-hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak, antarlain:

- 1) Penelitian ini dapat dijadikan salah satu sumber pengetahuan semua orang terkait level aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional (EI).
- 2) Hasil dari penelitian ini dijadikan salah satu referensi dan evaluasi bagi penelitian selanjutnya.
- 3) Aktivitas fisik yang perlu ditingkatkan mengingat petingnya aktivitas fisik bagi kesehatan jasmanai dan kecerdasan kognitif, juga kesehatan mental.
- 4) Memahami serta meningkatkan EI karena EI merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang dalam berbagai sektor.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diatas, peneliti bermaksud untuk menyampaikan rekomendasi yang diharapkan bermanfaat dan menjadi gambaran mengenai aktivitas fisik dan kecerdasan emosional.

- 1) Bagi mahasiswa diharapkan bisa melakukan aktivitas fisik seperti yang dianjurkan lembaga seperti WHO ataupun pemerintah agar bisa menjaga dan meningkatkan kesehatan jasmani dan juga mental.
- 2) Mahasiswa sebagai manusia dewasa awal perlu memahami kecerdasan emosional untuk bekal dimasa depan.
- 3) Penelitian selanjutnya diharapkan untuk menggunakan metode dan instrumen yang lebih terbaru dan efektif untuk meminimalisir kesalahan data yang kurang tepat.
- 4) Penelitian selanjutnya diharapkan untuk memperbanyak jumlah sampel dalam penelitian.