

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan *psychological well being* pada mahasiswa dengan koefisien korelasi sebesar $(r_{xy}) = 0,721$ dengan taraf signifikansi ($p < 0,01$). Mahasiswa yang mempunyai skor kecerdasan emosi tinggi memiliki skor *psychological well being* yang tinggi ditunjukkan dengan ciri-ciri mahasiswa memiliki realisasi potensi atau aktualisasi diri. Sebaliknya skor kecerdasan emosi yang rendah maka skor *psychological well being* yang rendah yang ditunjukkan dengan ciri-ciri mahasiswa memiliki ketidakpuasan hidup dan memiliki kecemasan. Koefisien determinasi r^2 yang diperoleh sebesar 0.520 menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosi memiliki kontribusi 52% terhadap *Psychological Well Being* dan sisanya 48% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diantaranya: usia, gender, status sosial ekonomi, pendidikan, budaya, dan efikasi diri.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan *Psychological Well Being*. Sehingga bagi mahasiswa disarankan agar dapat menekan adanya konflik dengan cara mengembangkan kecerdasan emosi, mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi yang baik

tentunya memiliki kemampuan menangani emosi sedemikian rupa sehingga berdampak positif pada pelaksanaan tugas, memiliki kepercayaan diri yang kuat, memiliki keterampilan menjalin hubungan yang baik kepada orang lain, memiliki motivasi diri yang kuat, dengan adanya motivasi mahasiswa akan mendapatkan manfaatnya seperti terhindar dari stress, hidup menjadi lebih aman dan damai serta dapat mencapai tingkat *psychological wellbeing*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memberikan sumbangan 52% terhadap *psychological well being* pada mahasiswa, maka peneliti berikutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan memperhatikan faktor lain yang berpengaruh terhadap *psychological well being*. Faktor-faktor lainnya tersebut ialah usia, gender, status sosial ekonomi, pendidikan, budaya, dan efikasi diri. Selain faktor penelitian lain diharapkan peneliti selanjutnya lebih memperhatikan lokasi penelitian, jumlah subjek penelitian, serta bagaimana cara penyebaran skala penelitian, dikarenakan lokasi penelitian, jumlah subjek, serta cara penyebaran skala yang ditentukan dalam penelitian mampu mempengaruhi hasil dari penelitian tersebut.