BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan adaptabilitas karier pada mahasiswa Generasi Z. Artinya, mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang lebih baik cenderung memiliki adaptabilitas karir yang lebih tinggi. Kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi membantu mahasiswa menjadi lebih siap menghadapi tugas perkembangan karier, transisi, serta berbagai tantangan yang berkaitan dengan perencanaan dan pengambilan keputusan karier.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini maka, terdapat beberapa saran, yaitu:

1. Saran praktis

   Bagi mahasiswa Generasi Z, disarankan untuk secara aktif melatih kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi sebagai bagian dari persiapan menghadapi dunia kerja. Secara praktis, hal ini dapat dilakukan dengan cara: mengikuti pelatihan atau *workshop soft skill* yang berfokus pada regulasi emosi dan komunikasi interpersonal; memanfaatkan layanan konseling karir yang disediakan kampus untuk memahami kekuatan dan area pengembangan diri secara personal; terlibat aktif dalam organisasi atau kepanitiaan yang menuntut kerja sama tim dan pengambilan keputusan di bawah

tekanan, sebagai sarana melatih pengelolaan emosi secara langsung; serta membiasakan diri melakukan refleksi rutin (misalnya melalui jurnal atau evaluasi diri) setelah menghadapi situasi yang menantang, guna meningkatkan kesadaran emosional secara berkelanjutan. Melalui langkah-langkah tersebut, mahasiswa Generasi Z diharapkan lebih siap secara emosional dalam menghadapi transisi dan tantangan adaptabilitas karir di dunia kerja.

Bagi perguruan tinggi, disarankan untuk mengintegrasikan pengembangan kecerdasan emosional ke dalam program kesiapan karir mahasiswa secara lebih terstruktur. Secara praktis, hal ini dapat diwujudkan melalui: menghadirkan layanan bimbingan karier yang tidak hanya membahas keterampilan teknis, tetapi juga melatih pengelolaan emosi dalam situasi seperti wawancara kerja atau tekanan pekerjaan; menyelenggarakan pelatihan kesiapan kerja (*job readiness training*) yang memasukkan modul kecerdasan emosional, misalnya manajemen stres dan komunikasi interpersonal, sebagai bagian dari kurikulum atau kegiatan kemahasiswaan; serta memfasilitasi program pengembangan *soft skills* secara berkelanjutan, baik melalui mata kuliah, seminar, maupun kegiatan organisasi, sehingga mahasiswa memiliki ruang yang cukup untuk melatih kesiapan emosional sebelum memasuki dunia kerja.

2. Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi adaptabilitas karir, seperti *personality*, *work value*, *social support*, *career decision self-efficacy*, atau faktor psikologis lainnya, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai

faktor-faktor yang berperan dalam pembentukan adaptabilitas karir pada mahasiswa Generasi Z.

Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan format respons Skala Adaptabilitas Karir yang lebih mendekati instrumen asli *Career Adapt-Abilities Scale* (CAAS) agar karakteristik respons responden dapat dipertahankan dan hasil penelitian lebih mudah dibandingkan dengan penelitian lain yang menggunakan instrumen asli.

Penelitian selanjutnya juga disarankan menggunakan sampel dengan distribusi jenis kelamin yang lebih seimbang serta melibatkan mahasiswa dari berbagai wilayah dan jenjang pendidikan agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik.