

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan Akademik Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dengan jumlah responen sebanyak 251 orang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kecerdasan emosional pada responen penelitian di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas sebagian besar berada pada kategori sedang, dengan aspek tertinggi terdapat pada aspek kesejahteraan.
2. Tingkat kecemasan akademik mahasiswa hampir setengahnya berada pada kategori sedang, dengan aspek tertinggi terdapat pada aspek kecemasan terhadap kemampuan diri.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

B. Saran

1. Bagi Fakultas Keperawatan

Diharapkan dapat menyelenggarakan program promotif dan preventif kesehatan mental mahasiswa, seperti kegiatan skrining kecemasan akademik secara berkala untuk mengidentifikasi mahasiswa yang berisiko mengalami kecemasan pada tingkat sedang hingga tinggi.

Selain itu, juga disarankan untuk menyediakan layanan konseling psikologis atau bekerja sama dengan unit layanan konseling universitas, sehingga mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola stres akademik, tekanan tugas, ujian, maupun praktik klinik dapat memperoleh pendampingan profesional secara tepat. Program pelatihan kecerdasan emosional, manajemen stres, dan keterampilan coping adaptif juga perlu dikembangkan sebagai upaya meningkatkan kesiapan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

2. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap kondisi emosional yang dialami, serta secara aktif mengembangkan kecerdasan emosional melalui latihan pengendalian emosi, manajemen waktu, dan strategi coping yang adaptif. Mahasiswa juga disarankan untuk memanfaatkan layanan konseling atau bimbingan akademik apabila mulai merasakan kecemasan yang mengganggu konsentrasi, kepercayaan diri, dan performa belajar, sehingga kecemasan dapat dikelola sejak dini dan tidak berkembang ke tingkat yang lebih berat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya terkait kecerdasan emosional dan kecemasan akademik. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kecemasan akademik, seperti dukungan sosial, resiliensi, maupun faktor

kepribadian, serta memperluas subjek penelitian ke fakultas lain untuk memperkuat generalisasi hasil penelitian.

