

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kecerdasan emosional dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional pada mahasiswa rantau maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional pada mahasiswa rantau maka semakin rendah pula *psychological well-being* yang dimiliki. Penelitian ini menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif terhadap *psychological well-being* sebesar 55,4 % dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya. Berdasarkan Kesimpulan tersebut, hipotesis yang dikemukakan pada penelitian ini diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Subjek

Saran bagi subjek yang mempunyai tingkat *psychological well-being* yang tinggi dan sedang, maka tetap menjaga pengendalian emosi dalam diri sehingga tetap merasakan adanya kemampuan dalam diri yaitu mampu mengenali, mengelola, memotivasi, membina hubungan, serta adanya empati sehingga mencapai tingkat *psychological well-being* yang tinggi sehingga mampu menerima

dan memahami diri sendiri, adanya hubungan yang positif, dan dapat mencapai tujuan hidup yang diinginkan. Selanjutnya bagi subjek dengan tingkat *psychological well-being* yang rendah diharapkan mampu meningkatkan keterampilan dalam diri dalam mengelola, mengekspresikan, mengenali, dan mengendalikan emosi dalam diri sehingga terciptanya *psychological well-being* yang baik dalam diri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian ini, didapatkan kecerdasan emosional berpengaruh efektif terhadap *psychological well-being* sebesar 55,4% dan sisanya 44,6% dipengaruhi oleh faktor lain. Sehingga bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian mengenai permasalahan serupa, diharapkan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memberikan kontribusi lebih besar terhadap *psychological well-being*.