

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Secara umum hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara kecerdasan emosi dengan penerimaan diri pada wanita perimenopause di Kecamatan Sedayu, Kabupaten Bantul, Provinsi Yogyakarta. Hal ini berdasarkan hasil perhitungan analisis korelasi Product Moment menunjukkan bahwa koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,878$ ;  $p = 0,000$ . Korelasi positif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi, maka cenderung semakin tinggi penerimaan diri, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi, maka cenderung semakin rendah pula penerimaan diri. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima yaitu ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan penerimaan diri pada wanita perimenopause.

Kecerdasan emosi merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap penerimaan diri pada wanita perimenopause. Saat wanita perimenopause memiliki kemampuan untuk menanggapi dengan tepat suasana hati, mengelola emosi, memotivasi diri dan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain maka akan menuntun pada tingkah laku yang tepat serta menerapkan dengan efektif energi emosi dalam kehidupan sehari-hari maka akan memperbesar penerimaan diri dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi pada masa perimenopause.

Wanita *perimenopause* yang menerima dirinya secara positif, akan mempunyai keyakinan bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk dapat

menghadapi persoalan yang ada dalam kehidupannya. Menerima diri sendiri secara positif akan menjadikan wanita *perimenopause* dapat menerima atau menganggap bahwa *menopause* adalah suatu fase alamiah yang nantinya akan dialami oleh setiap wanita

Berdasarkan hasil penelitian kecerdasan emosi memberikan sumbangan sebesar 77,1% terhadap penerimaan diri pada wanita perimenopause dan sisanya sebesar 22,9 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak ikut diteliti. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa penerimaan diri tidak mutlak dipengaruhi oleh kecerdasan emosi dan masih ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi penerimaan diri pada wanita perimenopause seperti pemahaman diri, harapan-harapan yang realistis, bebas dari hambatan lingkungan, sikap lingkungan seseorang, ada tidaknya tekanan emosi yang berat, frekuensi keberhasilan, identifikasi, perspektif diri, latihan masa kanak-kanak dan konsep diri yang stabil.

## **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut;

1. Bagi wanita usia perimenopause yang telah memiliki kecerdasan emosional tinggi dan penerimaan diri yang baik, diharapkan mampu mempertahankan untuk tetap memiliki kecerdasan emosional tinggi dan penerimaan diri yang baik,

2. Bagi perempuan wanita perimenopause yang telah memiliki kecerdasan emosional tinggi dan penerimaan diri yang baik, diharapkan untuk dapat membagi pengalaman ataupun solusi kepada wanita usia pramenopause lainnya yang berfungsi dalam memahami emosi dan menyesuaikan diri terhadap perubahan baik fisik maupun psikis,
3. Bagi wanita yang saat ini sedang berada di usia 40 hingga 45 tahun, diharapkan dapat meningkatkan keterampilan mengelola emosi yang dimiliki agar dapat menerima perubahan yang terjadi saat perimenopause.
4. Berdasarkan hasil penelitian kecerdasan emosi terbukti memberikan sumbangan sebesar 77,1% terhadap penerimaan diri pada wanita perimenopause dan sisanya sebesar 22,9 % dipengaruhi oleh faktor lain. Peneliti selanjutnya perlu memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi penerimaan diri pada wanita perimenopause seperti pemahaman diri, harapan-harapan yang realistis, bebas dari hambatan lingkungan, sikap lingkungan seseorang, ada tidaknya tekanan emosi yang berat, frekuensi keberhasilan, identitas, perspektif diri, latihan masa kanak-kanak dan konsep diri yang stabil. Hal lain yang disarankan peneliti juga memperhatikan data demografi pada wanita usia perimenopause yang ditinjau dari segi pendidikan, usia perkawinan, jumlah anak, pekerjaan, dan penghasilan perbulan ketika meneliti hubungan kecerdasan emosional dengan penerimaan diri pada wanita usia perimenopause.