

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis koefisien relasi sebesar $r: -0,120$ ($p > 0,050$). Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kecerdasan emosi dan stres kerja bersifat negatif tetapi tidak signifikan. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ditolak. Penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi tidak menjadi faktor tunggal dalam usaha mengurangi stress kerja, terutama pada ibu bekerja yang memiliki peran ganda sebagai seorang ibu dan juga seorang pekerja. Selanjutnya, dengan data hasil kategori dapat dilihat berdasarkan jumlah subjek 76 didapatkan dapat dilihat tingkat stress kerja rendah ada 21 subjek (26,3%), tingkat stress kerja rendah 52 subjek (68,4%) dan tingkat stress kerja tinggi terdapat 4 subjek (5,3%)

Kategorisasi variabel kecerdasan emosi dapat dilihat melalui tabel 8. Dari data tabel dapat kita lihat tidak ada subjek yang memiliki kecerdasan emosi rendah. Subjek yang memiliki kecerdasan emosi sedang ada 11 (14,5%) dan subjek yang memiliki tingkat kecerdasan emosi tinggi ada 65 (85,5%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan dengan diadakan penelitian ini, subjek penelitian dapat lebih memahi emosi yang sedang atau pernah mereka rasakan. Melalui skala penelitian diharapkan dapat bisa digunakan untuk sebagai merefleksikan diri dan mengenal perasaan diri sendiri. Jika sedang mengalami stress kerja yang mulai mengganggu aktivitas sehari-hari, segera temui professional yang dapat membanti, salah satunya psikolog.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan judul yang sama agar dapat lebih memspezifik subjek penelitian, dari segi tempat kerja, status perkawinan, dan juga usia. Peneliti selanjutnya diharapkan bisa memberikan data lebih banyak.

