

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini, peneliti akan menjabarkan kesimpulan mengenai hasil penelitian, saran-saran yang dapat diajukan. Saran akan berupa saran yang teoritis maupun praktis. Saran yang bersifat praktis adalah saran untuk penggunaan yang bersifat praktis, sedangkan saran teoritis adalah saran yang dapat digunakan untuk meningkatkan penelitian serupa di masa yang akan datang.

5.1 Kesimpulan

- a. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres kerja dan kecerdasan emosi pada pekerja/personel di satuan kerja Staf Sumber Daya Manusia Mabes Polri Jakarta. Artinya semakin tinggi tingkat stres kerja pada pekerja/anggota maka akan semakin rendah tingkat kecerdasan emosi yang dimiliki, begitu pula sebaliknya. Hipotesis alternatif (H_a) diterima.
- b. Partisipan penelitian memiliki kecerdasan emosi yang rendah, hal tersebut menunjukkan bahwa para pekerja/anggota memiliki stress kerja yang tinggi.

5.2 Saran

5. 2.1 saran praktis

- a. Motivasi diri pada Personel/anggota perlu ditingkatkan dengan cara memberikan pelatihan pengembangan diri yang juga bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan emosi pada para personel/anggota.
- b. Beban kerja berlebihan pekerja/anggota perlu diperhatikan dengan cara tidak memberikan pekerjaan yang banyak tidak sesuai dengan kemampuan pekerja/anggota atau diharapkan tidak memberikan pekerjaan melampaui jam kantor (*overtime*).
- c. Hubungan dengan atasan yang terjadi di lingkungan perlu diperhatikan dengan cara mengubah gaya kepemimpinan atau menciptakan komunikasi aktif dua arah.

4. 2.2 saran teoritis

Melakukan penelitian lanjutan mengenai variabel-variabel lain yang berhubungan dengan stres kerja, agar diketahui hal apa saja yang berhubungan dengan perilaku stres kerja selain kecerdasan emosi.

