

BAB 6

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji dan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian dapat diterima. Hasil menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan di Rumah Sakit X kota Semarang dengan sumbangan efektif yang diberikan oleh kecerdasan emosional terhadap kecemasan yaitu sebesar 73%.

6.2. Saran

1. Bagi Rumah Sakit

Penelitian Landry (2019), terdapat berbagai cara meningkatkan kecerdasan emosional. Pertama, dengan cara individual yaitu melakukan *Journaling*, pada akhir hari, renungkan bagaimana aktivitas dan interaksi yang berjalan—baik positif maupun negatif. menuliskan pemikiran yang ada, sehingga dapat menemukan pola spesifik tentang perilaku dan reaksi, serta orang lain. Terdapat penelitian sebelumnya yang menyatakan terdapat korelasi negatif antara kecerdasan emosional dengan emosi negatif salah satunya adalah kecemasan, hal ini digambarkan dengan semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah kecemasan (Kawulur dalam Pradnyaswari & Budisetyani, 2018 ; Bhat & Farooq, 2017 ; Kousha, dkk, 2018).

Kedua, selain pendekatan individual, dapat didorong dengan melakukan pelatihan menggunakan diagram atau scenario percabangan.

Pelatihan tersebut digambarkan dengan sebuah narasi terbuka yang memungkinkan seseorang dalam membuat pilihan dan pada setiap pilihan tersebut akan memengaruhi narasi dan juga hasil akhir. Hal ini merupakan sebuah taktik yang dilakukan dengan upaya *e-learning* untuk melatih seseorang untuk pengaturan diri dalam memotivasi diri, pengambilan keputusan, pengenalan, dan pengelolaan emosi (Lianovanda, 2021)

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan pada penelitian selanjutnya untuk memperhatikan kelemahan yang muncul pada penelitian ini yaitu dengan melakukan pembuatan skala yang lebih komprehensif sehingga persebaran data yang diberikan dapat bersifat normal dan mempertimbangkan lebih dari satu faktor pada kecerdasan emosional. Faktor-faktor lain dapat meminimalisir adanya data-data yang perseberannya bersifat tidak normal.

