

BAB 6

KESIMPULAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian di atas maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi dan kecerdasan emosional. Semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah stres pada mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi, begitu pula sebaliknya. Dalam penelitian ini kecerdasan emosional memberikan sumbangan sebesar 21,7% terhadap stres pada mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi.

6.2. Saran

6.2.1. Bagi Subjek

Melalui hasil korelasi aspek-aspek kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kecerdasan emosional yang dimiliki. Mahasiswa juga diharapkan dapat menjaga kecerdasan emosional yang dimiliki sehingga dapat menekan stres dalam proses penyusunan skripsi. Langkah yang dapat ditempuh untuk meningkatkan kecerdasan emosional adalah dengan meluangkan waktu untuk mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi diri dengan semaksimal mungkin, selalu memotivasi diri sendiri, lebih peka dengan emosi orang lain, serta membina hubungan baik dengan orang lain. Peneliti menyarankan mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan skripsi untuk banyak berdiskusi dengan dosen dan

teman-teman yang juga sedang dalam proses penyusunan skripsi maupun yang sudah lulus supaya dapat menambah wawasan.

6.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti tentang kecerdasan emosional dan stres pada mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi disarankan untuk memperhatikan kelemahan yang muncul dalam penelitian ini. Jika hendak menyebar kuesioner melalui daring menggunakan *google form* sebaiknya dicek dan dicoba terlebih dahulu supaya tidak ada kesalahan pada *link* yang dibagikan. Lalu peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stres pada proses penyusunan skripsi, antara lain faktor internal (keadaan fisik, perilaku, kecerdasan spiritual, minat) dan faktor eksternal (lingkungan sosial, lingkungan tempat tinggal, lingkungan akademis, aktivitas sehari-hari).

