

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

- 1) Terdapat hubungan negatif signifikan antara kecerdasan emosional dan stres kerja pada staff *collection* PT 'X' Finance, Tbk. Apabila mengacu pada kriteria Noor, hubungan antara kedua variabel bersifat rendah mengingat koefisien korelasi yang diperoleh sebesar  $-0,357$  (Noor, 2009). Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah stres kerjanya. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional, derajat stres kerjanya akan semakin tinggi.
- 2) Terdapat kecenderungan pada staff *collection* yang berusia di bawah 35 tahun menghayati derajat stres kerja tinggi.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Saran Teoritis

- 1) Disarankan bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengetahui tentang hubungan antara kecerdasan emosional dan stres kerja sebaiknya dilakukan pada ruang lingkup sampel lebih luas.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang stres kerja, disarankan untuk meneliti variabel lain yang berkaitan dengan stres kerja selain kecerdasan emosional.

### 5.2.2 Saran Praktis

- 1) Hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara kecerdasan emosional dan derajat stres kerja ini dapat menjadi pertimbangan bagi pihak PT 'X' *Finance*, Tbk untuk mengadakan program pelatihan meningkatkan kecerdasan emosional pada staff *collection* sehingga dapat menurunkan derajat stres kerja yang dihayati.
- 2) Kepada staff *collection* yang disarankan berlatih untuk meningkatkan kemampuan mengenali emosi diri, mengendalikan emosi, memotivasi diri, berempati/ mengenali emosi orang lain, dan membina relasi dengan orang lain supaya dapat membantu mengurangi derajat stres yang dihayati.

