

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dan derajat stres kerja pada guru SLB bagian C di Bandung. Hal ini berarti semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki guru, maka derajat stres kerja yang dialami guru menjadi semakin rendah.
2. Guru yang memiliki kecerdasan emosional tinggi seluruhnya menghayati derajat stres kerja yang bersumber dari dalam diri yang tergolong rendah dan sebagian besar menghayati derajat stres kerja yang bersumber dari kelompok kerja yang tergolong rendah.
3. Sebagian besar guru yang menghayati derajat stres kerja yang rendah menunjukkan aspek-aspek kecerdasan emosional yang sebagian besar tergolong tinggi.
4. Derajat stres kerja guru yang rendah berkaitan dengan faktor internal dan eksternal yang dimiliki guru. Faktor-faktor tersebut adalah harapan guru dalam mengajar dan mendidik anak didik, keyakinan dapat mengatasi dan mengoptimalkan kemampuan anak didik, tingkat pendidikan, kemampuan dalam menghadapi kesulitan, perasaan terbebani oleh tugas mengajar dan mendidik, dan masa kerja.

5.2. Saran

Dilihat dari hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan berguna bagi SLB bagian C yang terkait, penelitian sejenis, maupun penelitian lebih lanjut. Adapun saran-saran tersebut adalah sebagai berikut :

5.2.1. Saran Teoritis

- Melihat pentingnya informasi mengenai manfaat kecerdasan emosional dalam pengajaran dan pendidikan luar biasa, maka perlu dilakukan penelitian lebih mendalam mengenai kecerdasan emosional beserta aspek-aspeknya kaitannya dengan pengajaran dan pendidikan luar biasa. Penelitian tersebut bertujuan agar memperkaya penelitian mengenai kecerdasan emosional, khususnya bagi psikologi pendidikan.
- Perlunya diadakan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan derajat stres kerja dengan faktor-faktor lain yang berkaitan dengan stres kerja, agar diperoleh data yang lebih lengkap mengenai stres kerja.

5.2.2. Saran Praktis

- Guru SLB bagian C disarankan untuk lebih banyak menambah pengetahuan mengenai pentingnya kecerdasan emosional agar setiap guru dapat menggunakan cara-cara yang lebih efektif dalam mengatur suasana hati yang tidak menyenangkan yang sewaktu-waktu muncul selama mengajar dan mendidik dan dapat mengungkapkannya secara lebih tepat..
- Setiap Sekolah Luar Biasa Bagian C perlu mengantisipasi munculnya stres kerja yang dapat menghambat keefektifan guru dalam mengajar dan mendidik

melalui pemberian informasi mengenai manfaat kecerdasan emosional dalam proses pengajaran serta pendidikan kepada guru-guru, serta informasi terbaru mengenai perkembangan pengajaran dan pendidikan anak tunagrahita, selain itu juga perlunya diberikan informasi bagi guru mengenai bagaimana cara menghadapi berbagai permasalahan di sekolah yang berpotensi menjadi sumber stres kerja pada guru.