

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara kecerdasan emosional dan tingkat stres pada siswa SMP Wiyata Bhakti Cimahi. Rata-rata kecerdasan emosional siswa adalah 23.987 dengan standar deviasi 9.194, dan sebagian besar siswa (64%) berada dalam kategori kecerdasan emosional "sedang". Sementara itu, rata-rata tingkat stres siswa adalah 26.187 dengan standar deviasi 8.494, dengan 60% siswa mengalami stres berat. Korelasi Pearson antara kecerdasan emosional dan tingkat stres menunjukkan nilai $r = 0.928$ dan $p\text{-value} < 0.001$, yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan yang sangat kuat antara keduanya. Temuan ini menyarankan bahwa tingkat kecerdasan emosional siswa dapat berperan dalam menghubungkan tingkat stres yang mereka alami.

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, ditemukan hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan tingkat stres dengan $p\text{-value} < 0.001$. Temuan ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam menghubungkan tingkat stres siswa. Oleh karena itu, pelatihan keterampilan sosial dan manajemen stres diharapkan dapat menjadi intervensi yang efektif untuk membantu siswa mengelola kecemasan dan stres yang mereka alami. Dengan meningkatkan kecerdasan emosional, siswa diharapkan mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial dengan lebih baik, sehingga dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

5.2 Saran

Sesuai dengan hasil penelitian ini, ada rekomendasi yang diusulkan agar pengelolaan kecerdasan emosional siswa dilakukan dengan maksud mengurangi tingkat stres mereka sebagai berikut:

1. Pelatihan Sosial dan Manajemen Stres : Relaksasi untuk self-control dan pemecahan masalah positif sebaiknya termasuk dalam kurikulum yang ditawarkan disekolah. Sekolah perlu membantu siswa untuk belajar pengelolaan emosi dan stres dengan menyediakan program pelatihan keterampilan sosial dan manajemen stres.
2. Sosialisasi Kecerdasan Emosional : Baik di sekolah maupun di rumah, orang tua dan guru hendaknya berusaha lebih untuk menyadarkan siswa akan peranan dan pentingnya kecerdasan emosional. Dalam workshop dan seminar pemahaman dasar tentang kecerdasan emosional dan cara-cara untuk mengembangkannya dan bagaimana ia dapat berkontribusi bagi kondisi kesejahteraan siswa perlu disampaikan.
3. Dukungan Psikologis di Sekolah : Siswa perlu mendapatkan dukungan psikologis di sekolah dengan menyediakan konseling yang lebih mudah diakses oleh mereka. Konselor diharapkan dapat membantu siswa mengenali stresor yang ada, dan memberikan bimbingan menghadapi tantangan sosial dan akademik yang dapat berdampak pada tingkat stres tersebut.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas penelitian dengan menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial atau pola asuh, serta menggunakan metode campuran (mixed methods) untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam. Dengan implementasi saran ini, diharapkan dapat meningkatkan kecerdasan emosional dan kemampuan Tingkat Stress, baik bagi siswa maupun pihak-pihak yang terlibat dalam pendidikan.