

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dan *emotional intelligence* dengan *work-life balance* pada karyawan. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ketiga hipotesis yang diajukan diterima. Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama diperoleh bahwa terdapat hubungan antara stres kerja dan *emotional intelligence* dengan *work-life balance* dimana skor R Square diperoleh nilai sebesar 0,474 atau sebesar 52,6% yang berarti sumbangan efektif stres kerja dan *emotional intelligence* terhadap *work-life balance*, sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Selanjutnya, hipotesis kedua sejalan dengan temuan hasil analisis data, yaitu stres kerja berkorelasi negatif yang signifikan dengan *work-life balance*, yang berarti semakin tinggi stres kerja maka semakin rendah *work-life balance* begitupun sebaliknya. Selain itu, hipotesis ketiga juga sejalan dengan temuan hasil analisis data yaitu *emotional intelligence* berkorelasi positif dengan *work-life balance* yang berarti semakin tinggi *emotional intelligence* maka semakin tinggi pula *work-life balance* yang dimiliki begitupun sebaliknya. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi dalam memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor yang berkaitan antara stres kerja dan *emotional intelligence* dengan *work-life balance* pada karyawan sesuai dengan perspektif Ilmu Psikologi.

B. Saran

1. Subjek Penelitian

Diharapkan bagi karyawan mampu untuk meningkatkan kepercayaan diri dengan rutin berkomunikasi dengan rekan kerja atau orang lain. Berdiskusi dengan rekan kerja untuk bekerja sama menyelesaikan permasalahan di tempat kerja. Meluangkan waktu singkat saat kerja untuk menenangkan pikiran dan meredakan stres. Selain itu, menetapkan tugas yang paling penting dan menyelesaikan pekerjaan dengan lebih efektif. Karyawan juga diharapkan dapat berkomunikasi secara efektif dengan rekan kerja maupun pelanggan, karena ketika karyawan mampu mengembangkan *emotional intelligence* yang lebih baik maka karyawan akan lebih siap menghadapi tantangan sehari-hari di tempat kerja.

2. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya jika berencana melakukan penelitian dengan topik yang sama diharapkan dapat meneliti variabel lain. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode yang berbeda dari penelitian ini agar memberikan gambaran yang lebih luas. Peneliti selanjutnya juga bisa menargetkan subjek penelitian yang berbeda dan melakukan penelitian di industri yang berbeda sebagai perbandingan.