

Bab V

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap *psychological well-being* pada karyawan kontrak rumah sakit X. Hal ini sesuai dengan nilai sig. $0.000 < 0.005$ sehingga hipotesis pada penelitian ini H_a diterima dengan besaran pengaruh variabel kecerdasan emosional sebesar 39.5%.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka terdapat beberapa saran yaitu :

1. Bagi Karyawan

Hasil dari penelitian ini diharapkan karyawan kontrak mampu mengelola emosi, mengenali emosi diri, meningkatkan motivasi, dan membina hubungan dengan orang lain sehingga mampu mencapai kondisi *psychological well-being* yang ideal.

2. Bagi Instansi

Diharapkan dengan adanya penelitian ini instansi mampu meningkatkan kualitas individu dengan melakukan berbagai macam pelatihan, seperti pelatihan *team work*, *leadershift*, dan *self-compation* sehingga karyawan kontrak mampu mengembangkan diri, meningkatkan hubungan antar sesama karyawan, dan penerimaan diri yang lebih baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan penelitian ini, diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi *psychological well-being* seperti faktor demografis, dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup, dan *locus of control*.

