

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan kecerdasan emosional terhadap tingkat stres pada remaja PMS pada siswi kelas XI di SMA 4 Blitar, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecerdasan emosional responden sebagian besar yaitu 86% tergolong pada tingkat rata-rata, 10% baik, dan 4% kurang.
2. Tingkat stres saat PMS pada responden terbanyak yaitu 44% tingkat stres normal, 27% tingkat stres ringan, 19% tingkat stres sedang.
3. Terdapat hubungan tingkat kecerdasan emosional terhadap tingkat stres pada remaja yang mengalami PMS (*Pre Menstrual Syndrome*) pada siswi kelas XI di SMA 4 Blitar, dengan nilai p : 0,039 dan koefisien korelasi -0,299 pada uji Spearman yang berarti semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional semakin rendah tingkat stres saat PMS.

7.2 Saran**1. Bagi Remaja**

Diharapkan dengan mengetahui gambaran tentang PMS (*Pre Menstrual Syndrome*), stres saat PMS, kecerdasan emosional, remaja mau mengembangkan kecerdasan emosional untuk meminimalisir tingkat stres saat PMS.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan tentang tingkat kecerdasan emosional dan tingkat stres saat PMS, peneliti selanjutnya bisa menambahkan:

- a. Item kuesioner berkaitan faktor eksternal pencetus stress, sehingga bisa membedakan faktor eksternal atau internal yang lebih berpengaruh pada tingkat stress pada saat mengalami PMS (*Pre Menstrual Syndrome*)
- b. Desain penelitian *case control* dimana variabel tingkat stress diukur pada saat responden mengalami PMS dan saat tidak mengalami PMS untuk mengetahui signifikansi perbedaan tingkat stres.

