

## BAB IV PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA

### A. Penyajian Data

#### 1. Persiapan Sebelum Penelitian

Sebelum mengadakan penelitian, langkah awal yang harus dilakukan adalah persiapan agar dalam pelaksanaan penelitian tidak terdapat kendala sehingga dapat berjalan maksimal. Adapun persiapan yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

- a. Merumuskan masalah dan menetapkan judul penelitian.
- b. Melakukan studi literatur atau studi pustaka dengan tujuan mencari dan menelaah teori serta hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan untuk menjawab.
- c. Menyusun proposal penelitian.
- d. Melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi untuk mendiskusikan serta menyempurnakan data atas konsep yang mendasari penelitian.
- e. Menentukan lokasi penelitian.
- f. Menentukan populasi dan sampel penelitian.
- g. Mengurus surat izin penelitian.
- h. Mempersiapkan alat ukur dalam pengumpulan data termasuk menentukan indikator untuk menyusun alat ukur.
- i. Menyebarkan angket atau kuesioner.
- j. Skoring dan pengelolaan data.
- k. Analisa data dan pembahasan tentang hasil dari analisa data.
- l. Membuat laporan hasil penelitian.
- m. Pengambilan kesimpulan.

## 2. Persiapan Studi Pustaka

Pada tahap ini peneliti mencari literatur-literatur yang relevan dengan variabel-variabel yang akan diteliti, baik melalui buku referensi, jurnal-jurnal maupun artikel. Hal ini untuk menentukan teori-teori yang akan digunakan dalam mengungkapkan variabel yang hendak diteliti yaitu variabel penerimaan teman sebaya dan tipe kepribadian.

Disamping itu pula peneliti melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing dalam rangka pemetaan alur berfikir dan pelaksanaan penelitian.

## 3. Persiapan Instrumen

Peneliti melakukan persiapan untuk menyusun instrumen penelitian, antara lain:

### a) Persiapan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Kecerdasan Emosi yang telah di modifikasi. Adapun langkah-langkah dalam persiapan alat ukur ini adalah sebagai berikut:

- 1) Menentukan indikator variabel dengan pendasaran teori.
- 2) Membuat *blue print* dari masing-masing skala, membuat prosentase dan jumlah pernyataan atau item yang digunakan sebagai pedoman penyusunan skala.
- 3) Membuat serta menyusun pernyataan yang mencakup item *favorable* dan *unfavorable* berdasarkan *blue print* yang telah ada.

Skala kecerdasan emosi itu terdiri dari 28 item *Favorable* dan 22 item *Unfavorable* jadi jumlah keseluruhan ada 50 item.

## b) Penentuan Skor

Pemberian skor dengan metode model skala likert yang menggunakan sistem bertingkat pemberian skor untuk item *favorable* bergerak dari angka empat sampai satu, sedangkan untuk item *unfavorable* berlaku sebaliknya, yakni bergerak dari angka satu sampai empat, sebagaimana akan dijelaskan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1  
Skor Skala Kecerdasan Emosi

No	Alternatif Jawaban	Kode	Skor Positif ( <i>Favorable</i> )	Skor Negatif ( <i>Unfavorable</i> )
1.	Sangat Setuju	SS	4	1
2.	Setuju	S	3	2
3.	Tidak Setuju	TS	2	3
4.	Sangat Tidak Setuju	STS	1	4

## 4. Pelaksanaan Administrasi

Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu peneliti melakukan beberapa langkah untuk mempersiapkan perijinan penelitian. Yaitu menyiapkan proposal penelitian dan surat pengantar penelitian.

Proposal penelitian, berisi gambaran singkat mengenai penelitian yang hendak dilakukan. Proposal ini berguna sebagai bahan pertimbangan bagi pihak Kepala Desa menentukan perijinan, sekaligus sebagai alat komunikasi antara peneliti dengan tokoh masyarakat dalam menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian.

Dengan bekal proposal dan surat pengantar penelitian dari Progam Studi psikologi Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya yang ditandatangani oleh Dekan Fakultas Dakwah. Dan kemudian diserahkan kepada Kepala Desa di Desa Trosobo kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo. Ijin penelitian dari Fakultas Dakwah tanggal 03 Mei 2010 sampai dengan 31 Mei 2010.

## **5. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian dilakukan dengan menyebarkan skala atau angket pada ibu-ibu rumah tangga dan wanita karier sebanyak 301 orang, yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecerdasan emosi antara ibu rumah tangga dengan wanita karier Desa Trosobo kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo. Penelitian dilaksanakan selama 1 bulan mulai tanggal 03 Mei 2010 sampai dengan 31 Mei 2010 dengan durasi yang tidak ditentukan.

Sebelum terjun langsung ke lapangan peneliti melakukan observasi dan wawancara terlebih dahulu pada perangkat desa. Setelah itu peneliti meminta data-data seluruh warga yang nantinya akan digunakan sebagai populasi pada penelitian ini. Setelah mendapatkan data tersebut, barulah kemudian peneliti menetapkan sampel yang akan dijadikan subyek dalam penelitian.

Setelah mengetahui subyek yang dijadikan sampel penelitian, peneliti langsung terjun langsung untuk melakukan penelitian. Dan selanjutnya data-data yang telah diisi oleh subyek, peneliti langsung melakukan proses skoring data dan kemudian dilanjutkann dengan tabulasi data. Langkah selanjutnya dilakukan uji validitas dan reliabilitas item penerimaan teman sebaya pada siswa dengan menggunakan bantuan komputer program *statistical package for social science* (SPSS) versi 11.5 for windows.

## 6. Deskripsi Subyek Penelitian

Pengambilan sampel menurut sugiono untuk ibu rumah tangga 460 orang menjadi 171 orang yang di jadikan sampel, dan wanita karier 250 orang menjadi 130 orang. Jadi jumlah sampel keseluruhan adalah 301 orang.

Wanita karier yang menjadi sample ini terdiri dari 123 orang bekerja sebagai PNS, 5 orang bekerja sebagai perawat. Yang dijadikan sampel memiliki kreteria sebagai berikut :

- a. Warga Desa Trosobo
- b. Wanita yang telah menikah
- c. Ibu rumah tangga tanpa terikat pekerjaan lain
- d. Ibu rumah tangga juga sebagai wanita karier

## 7. Pengukuran Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat. Validitas alat ukur diuji dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS versi 11.5 for windows. Adapun syarat bahwa item-item tersebut valid adalah nilai korelasi ( $r$  hitung) harus positif dan lebih besar atau sama dengan  $r$  tabel. Dalam uji validitas skala kecerdasan emosi menggunakan *korelasi product moment* rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\left[ N \sum x^2 - (\sum x)^2 \right] \left[ N \sum y^2 - (\sum y)^2 \right]}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Jumlah yang terkait dalam "r" *product moment*

$\Sigma_{xy}$  = Jumlah hasil yang terkait "X" dan nilai "Y"

x = Variable bebas (jumlah seluruh nilai "X")

y = Variable terikat (Jumlah seluruh nilai "Y")

N = Jumlah subyek

Uji validitas instrument dilakukan untuk mengetahui ketepatan dan kecermatan dari instrument penelitian. Pengukuran validitas alat ukur untuk skala kecerdasan emosi dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS versi 11.5 *for windows*.

Pengukuran validitas adalah dengan menentukan besarnya nilai r tabel dengan ketentuan  $df = 100 - 2$ , atau pada penelitian ini karena  $N = 301$  berarti  $301 - 2 = 299$  dengan menggunakan tingkat signifikansi 5% dan diperoleh r tabel sebesar 0,113. Adapun kaidah yang digunakan adalah jika harga *corrected item total correlation* < r tabel, maka item tidak valid, dan jika harga *corrected item total correlation* > r tabel, maka item valid. Dari hasil uji validitas 50 item skala kecerdasan emosi terdapat 35 item yang valid yaitu item no 2, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 29, 30, 31, 32, 34, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 49 dan 50.

Sedangkan item yang gugur atau tidak valid sebanyak 15 aitem yaitu item no 1, 6, 9, 13, 16, 21, 24, 26, 27, 28, 33, 35, 36, 37, 44 dan 48. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.2  
Kevalidan butir kecerdasan emosi

Skala	Valid	Gugur	$\Sigma$ butir	$\Sigma$ subyek
Kecerdasan emosi	2, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 29, 30, 31, 32, 34, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 49 dan 50.	1, 6, 9, 13, 16, 21, 24, 26, 27, 28, 33, 35, 36, 37, 44 dan 48	50 butir	301 subyek
Total	35	15	50	

Tabel 4.3  
Item valid

Item	<i>Corrected Item Total Correlation</i>	r Tabel	Keterangan
2	0.2721	0,113	Valid
3	0.1831	0,113	Valid
4	0.2430	0,113	Valid
5	0.4591	0,113	Valid
7	0.2125	0,113	Valid
8	0.2165	0,113	Valid
10	0.4670	0,113	Valid
11	0.2243	0,113	Valid
12	0.2132	0,113	Valid
14	0.1494	0,113	Valid

15	0.3110	0,113	Valid
17	0.1424	0,113	Valid
18	0.3196	0,113	Valid
19	0.2034	0,113	Valid
20	0.1401	0,113	Valid
22	0.2971	0,113	Valid
23	0.2431	0,113	Valid
25	0.3609	0,113	Valid
29	0.2010	0,113	Valid
30	0.3024	0,113	Valid
31	0.1771	0,113	Valid
32	0.3690	0,113	Valid
34	0.2872	0,113	Valid
38	0.1453	0,113	Valid
39	0.1220	0,113	Valid
40	0.1934	0,113	Valid
41	0.2125	0,113	Valid
42	0.2447	0,113	Valid
43	0.2203	0,113	Valid
45	0.2741	0,113	Valid
46	0.3071	0,113	Valid
47	0.118	0,113	Valid



49	0.2379	0,113	Valid
50	0.124	0,113	Valid

Perhitungan reliabilitas para penelitian ini menggunakan bantuan komputer program *SPSS 11.5 for Windows*. Adapun hasil uji reliabilitas kedua variabel data penelitian ini adalah :

Berdasarkan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar  $0,8417 > 0,8$  maka instrumen Kecerdasan Emosi tersebut reliabel. Artinya semua item tersebut sangat reliabel sebagai instrumen pengumpulan data. Kriteria lain menyebutkan nilai korelasi sama dengan atau lebih besar dari  $0,8$  maka instrumen tersebut reliabel, sebaliknya kalau kurang dari  $0,8$  maka instrumen kurang reliabel. Berdasarkan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar  $0,8417 > 0,8$  maka instrumen Kecerdasan Emosi tersebut reliabel. Artinya semua item tersebut reliabel sebagai instrumen pengumpulan data.

Tabel 4.4  
Uji reliabilitas alat ukur

Skala	Nilai koefisien alpha	keterangan
Kecerdasan emosi	$0,8417 > 0,8$	reliabel

## B. Analisis Data

Sebelum dilakukan uji-t dua sample saling bebas (*independent samples t-test*), lebih dulu dilakukan uji asumsi normalitas dan homogenitas terhadap data penelitian.

Tabel 4.5  
Tests of Normality

	status pekerjaan	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
kecerdasan emosi	ibu rumah tangga	.126	171	.060	.959	171	.102
	wanita karier	.120	130	.071	.964	130	.052

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan teknik *uji Kolmogorov Smirnov dan Shapiro - Wilk, Liliefor, dan Normal Probability Plots* dan hasilnya adalah sebagai berikut:

Pada *case processing summary*, menjelaskan mengenai jumlah data kecerdasan emosi ibu rumah tangga (171 orang) dan wanita karier (130), dimana semua data valid / 100% dapat diproses.

Berdasarkan data pada table *Test of Normality*, dapat dijelaskan apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pada uji *Kolmogorov Smirnov* dengan keterangan adalah sama dengan *uji Liliefor*, dengan ketentuan jika nilai Sig. atau signifikansi  $< 0,05$ , maka distribusi adalah tidak normal. Dan Jika nilai Sig. atau signifikansi  $> 0,05$ , maka distribusi adalah normal. Maka diperoleh harga signifikansi untuk distribusi data kecerdasan emosi untuk ibu rumah tangga diperoleh nilai statistik sebesar 0,126 dengan  $0,060 > 0,05$ , dan pada teknik *Shapiro-wilk* diperoleh nilai statistik sebesar 0,959 dengan signifikansi 0,102  $> 0,05$  maka bisa dikatakan distribusi adalah normal.

Pengujian dengan teknik *kolmogorov-smirnov*, maka diperoleh harga signifikansi untuk distribusi data kecerdasan emosi untuk wanita karier diperoleh nilai statistik sebesar 0,120 dengan  $0,071 > 0,05$ , dan pada teknik *Shapiro-wilk* diperoleh nilai statistik

sebesar 0,964 dengan signifikansi 0,052 > 0,05 maka bisa dikatakan distribusi adalah normal.

Tabel 4.6  
Test of Homogeneity of Variance

		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
kecerdasan emosi	Based on Mean	23.076	1	299	.122
	Based on Median	23.812	1	299	.200
	Based on Median and with adjusted df	23.812	1	231.892	.200
	Based on trimmed mean	22.923	1	299	.200

Hasil uji homogenitas diperoleh nilai *Levene statistic* pada *based on mean* 23,076 dengan taraf signifikansi 0,122. karena signifikansi yang diperoleh lebih besar dari populasi yang mempunyai varian sama atau homogen.

Selanjutnya dilakukan analisis data uji-t dua sample saling bebas (*independent samples t-test*), yang menggunakan bantuan komputer program SPSS versi 11,5 for windows. Maka hasil perhitungan yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4.7  
Group Statistics

	status pekerjaan	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
					Mean
kecerdasan emosi	ibu rumah tangga	171	86.9298	6.92275	.52940
	wanita karier	130	104.5769	3.87971	.34027

Pada uji-t dua sample saling bebas (*independent samples t-test*), table group statistics, memuat deskriptif tentang kecerdasan emosi ibu rumah tangga dan wanita karier meliputi : banyaknya data, *mean*, *standart deviasi* dan *standard error mean*.

Banyaknya data subyek (N) untuk kecerdasan emosi ibu rumah tangga berjumlah 171 orang dan subyek wanita karier berjumlah 130 orang, sehingga secara keseluruhan berjumlah 301 subyek. Dengan rata-rata (*mean*) kecerdasan emosi masing-masing untuk ibu rumah tangga = 86,9298 dan wanita karier = 104,5769. Simpangan baku (*standart deviation*) ibu rumah tangga = 6,92275 dan wanita karier = 3,87971. Dan untuk *standard error mean* ibu rumah tangga = 0,52940 dan wanita karier = 0,34027.

Pada *independent sample test* maka dapat diperoleh hasil analisis uji-t dua sample saling bebas yang meliputi harga t (t hitung) dan signifikansi. Berdasarkan data tersebut diatas maka dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan dua cara sebagai berikut:

#### **Analisis menggunakan t test**

Berdasarkan data tersebut diatas maka dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan membandingkan taraf signifikansi (p-value) dengan galatnya.

Jika signifikansi  $> 0,05$ , maka  $H_0$  diterima

Jika signifikansi  $< 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak

Berdasarkan hasil ini terlihat bahwa t hitung dengan equal variance assumed (diasumsikan kedua varians sama atau menggunakan pooled variance t test) adalah -26.108 dengan signifikansi 0,020, karena signifikansi  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian ada perbedaan yang signifikan kecerdasan emosi antara ibu rumah tangga dan wanita karier di desa Trosobo Kec. Taman kab. Sidoarjo.

Sedangkan jika dilihat dari perbedaan rata-rata (*mean difference*) kecerdasan emosi adalah -17.6471. Angka ini berasal dari rata-rata kecerdasan emosi ibu rumah tangga dan wanita karier:

$$86.9298 - 104.5769 = -17.6471.$$

Berdasarkan rata-rata kecerdasan emosi ibu rumah tangga yang rata-ratanya sebesar 86.9298 dan kecerdasan emosi wanita karier rata-ratanya sebesar 104.5769, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi wanita karier lebih tinggi daripada kecerdasan emosi ibu rumah tangga.

Berdasarkan keterangan *95% confidence interval of means* dan kolom *equal variance assumed* didapat angka sebagai berikut:

*Lower* (perbedaan rata-rata bagian bawah) adalah -18.97727

*Upper* (perbedaan rata-rata bagian atas) adalah -16.31692

Hal ini berarti perbedaan kecerdasan emosi antara ibu rumah tangga dengan wanita karier berkisar antara -18.97727 sampai -16.31692 dengan perbedaan rata-rata adalah -17.6471.

### C. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang dijadikan dalam penelitian ini adalah :

a. Hipotesis Nihil ( $H_0$ )

Tidak ada perbedaan kecerdasan emosi antara ibu rumah tangga dengan wanita karier di desa Trosobo kec. Taman kab. Sidoarjo.

b. Hipotesis Kerja ( $H_a$ )

Ada perbedaan kecerdasan emosi antara ibu rumah tangga dengan wanita karier di desa Trosobo kec. Taman kab. Sidoarjo.

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan uji-t dua sample saling bebas (*independent samples t-test*) maka diperoleh hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan kecerdasan emosi antara ibu rumah tangga dengan wanita karier di desa Trosobo kec. Taman kab. Sidoarjo.

#### D. Pembahasan Hasil Penelitian

Dari penelitian di atas diperoleh rata-rata (*mean*) kecerdasan emosi ibu rumah tangga yang rata-ratanya sebesar 86.9298 dan kecerdasan emosi wanita karier rata-ratanya sebesar 104.5769, berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa rata-rata (*mean*) kecerdasan emosi menunjukkan angka yang lebih besar pada wanita karier. Artinya kecerdasan emosi yang dimiliki wanita karier lebih tinggi dibandingkan kecerdasan emosi yang dimiliki oleh ibu rumah tangga. Berarti ada perbedaan yang signifikan kecerdasan emosi antara ibu rumah tangga dengan wanita karier di desa Trosobo kec. Taman kab. Sidoarjo.

Profesi sebagai ibu rumah tangga adalah profesi yang sungguh mulia. Namun ada kalanya dalam menjalankan tugas yang mulia ini seorang ibu rumah tangga merasakan adanya satu kejenuhan. Seringkali sebagai seorang ibu rumah tangga kita merasa jenuh terhadap tugas sehari-hari. Tugas yang harus diselesaikan rasanya banyak sekali : mengurus anaklah, suami, rumah, dan lain-lain. Kita rasanya telah berbuat banyak, mengurus anak, suami, rumah tangga, dan lain-lain, tetapi yang didapat seolah-olah hanya letih. Seolah-olah tak seorangpun yang tahu kelelahan kita. Pekerjaan masih menumpuk, ada lagi dan ada lagi. Seolah-olah tak kunjung selesai, dari bangun tidur hingga menjelang tidur lagi. Karenanya kondisi ini sering membuat seorang wanita gampang tersinggung, suka cemberut, atau bahkan mudah marah.<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> Diah pitaloka, ibu rumah tangga, di unduh 25 mei 2010 dari <http://ibu-rumah-tangga.com/>

Kecerdasan emosi tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. Setiap hari seseorang selalu berinteraksi dengan orang lain, suasana hati juga selalu mempengaruhi perilaku orang lain. Seorang wanita karier dan menjalani peran ganda dalam kehidupannya dituntut untuk dapat memahami kecerdasan emosi agar dapat mengelola emosinya dengan baik dan pada akhirnya dapat meningkatkan aktualisasi dirinya. Terlebih pada wanita yang bekerja pada bidang yang dituntut untuk selalu berhubungan dengan orang lain secara langsung, karena orang lain tersebut dapat merasakan emosi yang ada pada diri seseorang individu melalui sikap yang ditunjukkan.

Mengelola suasana hati merupakan kemampuan emosional yang meliputi kecakapan untuk tetap tenang dalam suasana apapun, menghilangkan kegelisahan yang timbul, mengatasi kesedihan atau berdamai dengan sesuatu yang menjengkelkan. Biasanya jika ada masalah maka untuk meringankan beban perasaan, para wanita karier menuangkan isi hati / curhat dengan teman yang sangat dipercaya untuk mengeluarkan semua kepenatannya. Karena dengan seorang sahabat, kita dapat berbagi tawa, berbagi rahasia, bertukar pandangan, berbagi kesuksesan maupun kekecewaan, dan macam-macam persoalan dari yang besar maupun kecil. Menghibur diri dengan bergaulan atau sosialisasi dengan teman sekerja.

Sedangkan pada ibu rumah tangga yang jarang bersosialisasi sehingga tidak jarang yang tidak mempunyai teman untuk tempat berbagi, sementara suami sibuk dengan dirinya sendiri jadi kurang bisa memperhatikan beban dari istri. Sehingga beban yang dirasakannya bisa membuatnya stress, dan “uring – uringan”. Untuk curhat ke anak juga kurang pantas karena mereka juga belum berpengalaman, dan kurang bisa untuk membantu. Apalagi dengan tetangga, bisa – bisa masalah kita jadi bahan gossip.

Menurut hasil penelitian orang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik yaitu bisa membaca situasi tempat kita berada dan dapat bersikap “ dengan semestinya” agar

dapat beradaptasi dengan situasi. Dan kecerdasan emosi digunakan untuk memahami diri sendiri, untuk menyadari motivasi – motivasi yang sesungguhnya mengendalikan perilaku kita. Orang-orang dengan kecerdasan emosi yang tinggi bisa membuat orang lain merasa tenang dan nyaman berada di dekatnya. Mereka menebar kehangatan dan keterbukaan atau transparansi dengan cara yang tepat. Orang-orang yang cerdas secara emosi yaitu sebagai berikut :

#### 1. Mampu Mengatasi Stress

Stress merupakan tekanan yang timbul akibat beban hidup. Stress dapat dialami oleh siapa saja. Toleransi terhadap stress merupakan kemampuan untuk bertahan terhadap peristiwa-peristiwa buruk dan situasi penuh tekanan tanpa menjadi hancur. Hal itu berarti mengelola stress dengan positif dan merubahnya menjadi pengaruh yang baik.

Orang yang cerdas secara emosional mampu menghadapi kesulitan hidup dengan kepala tegak, tegar dan tidak hanyut oleh emosi yang kuat. Dia akan menghadapi semua hal, bukannya lari dan menghindar. Dia dapat mengelakkan pukulan sehingga tidak hancur dan tetap terkendali. Mungkin saja sesekali terjatuh, tetapi dia tidak terpuruk sehingga dapat berdiri tegak kembali.

#### 2. Mampu Mengendalikan Dorongan Hati

Mengendalikan dorongan hati merupakan karakteristik emosi menunda kesenangan sesaat untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Hal itu sering juga disebut “menahan diri.” Orang yang cerdas secara emosi tidak memakai prinsip “harus memiliki segalanya saat itu juga”. Mengendalikan dorongan hati merupakan salah satu seni bersabar dan menukar rasa sakit atau kesulitan saat ini dengan kesenangan yang jauh lebih besar di masa yang akan datang. Kecerdasan emosi penuh dengan perhitungan.



### 3. Mampu Mengelola Suasana Hati

Mengelola suasana hati merupakan kemampuan emosional yang meliputi kecakapan untuk tetap tenang dalam suasana apapun, menghilangkan kegelisahan yang timbul, mengatasi kesedihan atau berdamai dengan sesuatu yang menjengkelkan. Orang yang cerdas secara emosi tidak berada di bawah kekuasaan emosi. Dia akan cepat kembali bersemangat apapun situasi yang menghadang dan tahu cara menenangkan diri. Mengelola suasana hati bukan berarti menekan perasaan. Salah satu ekspresi emosi yang bisa timbul bagi setiap orang adalah marah.

### 4. Mampu Memotivasi Diri

Orang dengan keterampilan ini cenderung sangat produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka hadapi. Ada banyak cara untuk memotivasi diri sendiri, antara lain dengan banyak membaca buku atau artikel-artikel positif, “selftalk”, tetap fokus pada impian-impian dan evaluasi diri.

### 5. Mampu Memahami Orang lain

Menyadari dan menghargai perasaan-perasaan orang lain adalah hal terpenting dalam kecerdasan emosi. Kemampuan memahami orang lain itu juga biasa disebut dengan empati. Empati bisa juga berarti melihat dunia dari mata orang lain. Ini berarti juga dapat membaca dan memahami emosi-emosi orang lain. Memahami perasaan orang lain tidak harus mendikte tindakan kita. Menjadi pendengar yang baik tidak berarti harus setuju dengan apapun yang kita dengar. Keuntungan dari memahami orang lain adalah kita lebih banyak pilihan tentang cara bersikap dan memiliki peluang lebih baik untuk berkomunikasi dan menjalin hubungan baik dengan orang lain.

## 6. Memiliki Kemampuan Sosial

Orang yang mempunyai kemampuan sosial dapat bergaul dengan siapa saja, menyenangkan dan tenggang rasa terhadap orang lain yang berbeda dengan dirinya. Tingkah laku seperti itu memerlukan harga diri yang tinggi, yaitu: menerima diri sendiri apa adanya, tidak perlu membuktikan apapun (baik pada diri sendiri maupun orang lain), bahagia dan puas pada diri sendiri apapun keadaannya. Kemampuan sosial erat hubungannya dengan keterampilan menjalin hubungan dengan orang lain. Orang yang cerdas secara emosi mampu menjalin hubungan sosial dengan siapa saja. Orang-orang senang berada di sekitar mereka dan merasa bahwa hubungan ini berharga dan menyenangkan. Ini berarti kedua belah pihak dapat menjadi diri mereka sendiri.

Dari uraian diatas jadi jelas bahwa orang yang emosinya cerdas dapat mengatasi konflik yang terjadi karena orang tersebut mampu untuk mengelola, memotivasi dan mengontrol emosi yang timbul. Sebaliknya orang yang emosinya tidak cerdas tentunya tidak dapat mengatasi konflik yang terjadi karena tidak mampu untuk memotivasi, mengelola dan mengontrol emosinya dan juga tidak mampu memprioritaskan peran yang disandangnya baik sebagai ibu rumah tangga maupun sebagai wanita karier.

Ada beberapa tips untuk Anda mengontrol emosi, antara lain:

### 1. Selalu berpikir positif

Untuk menghindari kejadian yang tak menyenangkan, Anda dapat memulainya dengan mengontrol pikiran. Yaitu dengan menghilangkan pikiran negatif menjadi positif, sehingga Anda dapat menghindari konflik yang menghancurkan karier dan nama baik.

## 2. Tenangkan diri

Bersikaplah bijaksana. Mungkin ada saat-saat tertentu di mana emosi Anda meledak, tapi saat anda menemui kondisi tersebut jangan membawanya ke hadapan atasan. Sebab atasan bukan tempat yang tepat untuk Anda mencurahkan isi hati (curhat) mengenai hal-hal sepele yang seharusnya bisa diselesaikan sendiri.

Sebaliknya, tarik diri Anda dari situasi yang tak menyenangkan, dan kenali masalah yang membuat Anda marah. Lalu analisa permasalahan dan temukan solusi dengan kepala dingin.

## 3. Cari orang yang tepat

Kadang mengeluarkan uneg-uneg selama berada dalam lingkungan kerja kepada seseorang yang mengerti dinamika kantor, pasti akan dapat menenangkan emosi Anda. Melepaskan kekesalan kepada seseorang yang tidak memiliki tingkat emosional yang sama dengan Anda merupakan cara terbaik.

Namun, pilihlah seorang teman yang bisa dijadikan tempat curhat dengan bijaksana. Untuk itu perlu memikirkannya masak-masak sebelum menentukan siapa orang yang tepat agar Anda tidak dikhianati dengan membeberkan cerita Anda.

## 4. Kerjasama yang baik

Kerjasama memang diperlukan dalam sebuah tim, karena dari kerjasama dapat menimbulkan kebersamaan dan rasa saling menghargai satu sama lain. Melalui jalinan kerjasama yang baik dapat memberikan alternatif lain untuk mengontrol emosi Anda saat berada di dalam lingkungan pekerjaan.

Ada beberapa factor yang tidak bisa dikontrol dan menjadi kelemahan dalam penelitian ini, antara lain :

1. Berkaitan dengan alat ukur, data didapatkan dari alat ukur kuesioner dengan menggunakan skala likert yang masih mempunyai kelemahan, yaitu :
  - a. Unsure yang tidak disadari tidak dapat diungkap.
  - b. Besar kemungkinan jawaban subjek dipengaruhi oleh keinginan pribadi.
  - c. Ada hal-hal yang dirasa tidak perlu dinyatakan, misalnya hal-hal yang memalukan atau tidak penting untuk dikemukakan.
  - d. Ada kemungkinan bahasa yang tertulis kurang dapat dimengerti oleh subjek.
  - e. Responden kurang sungguh-sungguh mengisi kuesioner, karena tidak ada control ketat.
  - f. Responden merasa lelah dan malas menjawab kuesioner karena banyaknya butir pernyataan.
2. Adanya keterbatasan waktu dan keterbatasan kemampuan penelitian ini.  
Kurangnya pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian lapangan yang mempengaruhi hasil perolehan data yang secara tidak langsung mempengaruhi hasil dari penelitian ini.