

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan deskriptif, analisis, pembahasan dan pengolahan data statistik yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya maka dapat disimpulkan:

1. Berdasarkan penelitian untuk menguji hipotesis penelitian dan uji mengenai hubungan, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres kerja pada karyawan PT. Buanatechno Cipta Solusi.
2. Hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres kerja bersifat negatif, artinya jika tinggi kecerdasan emosional maka stres kerja akan berkurang, sebaliknya jika kecerdasan emosional rendah, maka stres kerja karyawan pun akan rendah, stres kerja dipengaruhi oleh kecerdasan emosional, maka bentuk persamaan regresi linear sederhanya $\hat{Y} = 98,39 - 0,725X$. Hasil ini diperkuat dengan nilai koefisien korelasi r_{xy} sebesar $-0,594$. Dan thitung sebesar $-7,68 > t_{tabel}$ sebesar $-1,67$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres kerja.
3. Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi maka 35,33% variasi stres kerja ditentukan oleh kecerdasan emosional. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres kerja pada karyawan PT. Buanatechno Cipta Solusi.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, bahwa kecerdasan emosional mempengaruhi stres kerja pada karyawan PT. Buanatechno Cipta Solusi. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peranan penting dalam menurunkan stres kerja yang dialami para karyawan.

Setiap perusahaan pasti menginginkan karyawannya bekerja dalam keadaan terbaik tanpa mengalami stres kerja. Stres kerja dapat diatasi jika karyawan menggunakan emosi dengan baik dalam mengatasi situasi yang terjadi di lingkungan pekerjaannya, dengan penilaian emosi diri, penilaian emosi orang lain, pemanfaatan emosi, dan pengaturan emosi.

Indikator tertinggi pada variabel stres kerja yaitu reaksi perilaku dengan skor 34,08. Dengan skor ini berarti bahwa karyawan ketika mengalami stress kerja, akan mengalami perubahan pola makan, bicara menjadi lebih cepat, dan gangguan pola tidur. Sedangkan skor terendah diperoleh pada indikator reaksi psikologis. Hal ini berarti ketika karyawan sedang mengaalami stress kerja kurang mengalami gangguan secara psikologis berupa ketegangan dan mudah marah, akibatnya karyawan selalu mudah marah terhadap rekan kerjanya dan ini sangat merugikan.

Variabel kecerdasan emosional skor rata-rata indikator tertinggi diperoleh pada penilaian emosi orang lain (*other emotional appraisal*) dengan rata-rata 381,5. Hal ini berarti bahwa karyawan memiliki kemampuan dalam memahami perasaan sesama rekan kerja. Sehingga akan berusaha untuk menjaga perasaan orang lain. Skor indikator terendah diperoleh pada indikator pemanfaatan emosi.

Ini berarti bahwa karyawan kurang mampu memanfaatkan emosi dengan benar sehingga karyawan belum mampu memanfaatkan emosi ke arah yang lebih baik, akibatnya karyawan tidak bisa menahan ketika bahagia ataupun sedang sedih yang akhirnya melampiaskan emosinya kepada rekan kerja.

Implikasi dari penelitian ini adalah kecerdasan emosional memiliki dampak yang baik dalam mengatasi stres kerja. Berdasarkan hasil analisis butir maka indikator yang perlu menjadi perhatian ditingkatkan adalah pemanfaatan emosi. Dengan pemanfaatan emosi diharapkan mengontrol emosi sehingga karyawan tidak akan mudah mengalami stress ketika kondisinya dalam keadaan tertekan atau memiliki beban kerja yang banyak.

C. Saran

Berdasarkan implikasi dari hasil penelitian, maka peneliti memberikan masukan dan saran sebagai bahan pertimbangan bagi pihak manajemen PT. Buanatechno Cipta Solusi maupun peneliti lain untuk pengembangan penelitian lebih lanjut sebagai berikut:

1. Karyawan PT. Buanatechno Cipta Solusi diharapkan mampu memanfaatkan emosi untuk mengendalikan dirinya ketika mengalami tekanan atau beban kerja yang berlebih. Hal ini dapat dilakukan dengan terus melatih diri untuk tidak mudah marah ketika mengalami tekanan kerja atau beban kerja dan mengikuti *training* atau seminar ESQ.
2. Pihak manajemen perusahaan perlu melakukan pendekatan kepada karyawan agar mengetahui keadaan yang dialami oleh para karyawannya dan dapat mengurangi kegelisahan yang diakibatkan oleh detak jantung meningkat yang

dirasakan oleh para karyawan akibat stres kerja, sehingga tidak menghambat kegiatan pekerjaannya.

3. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan peneliti melakukan penelitian dengan menambahkan variabel X lain, tidak hanya kecerdasan emosional saja karena banyak faktor yang menyebabkan stres kerja. Untuk PT. Buanatechno Cipta Solusi masalah beban kerja sangat mempengaruhi stres kerja, penelitian selanjutnya diharapkan memiliki waktu yang lebih lama dan biaya yang lebih banyak agar dapat lebih spesifik lagi dalam pembahasan yang mempengaruhi stres kerja.