

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah menganalisis data penelitian mengenai “Pengaruh *shift* kerja dan kecerdasan emosional terhadap stres kerja pada pengemudi PT Transportasi Jakarta”, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. *Shift* kerja memiliki pengaruh terhadap stres kerja pengemudi PT Transportasi Jakarta. Besarnya kontribusi *shift* kerja terhadap stres kerja pengemudi PT Transportasi Jakarta masing-masing sebesar 15.1% untuk *shift* pagi dan 26.6% untuk *shift* siang. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada *shift* siang lebih memicu stres dibandingkan dengan *shift* pagi. Pada *shift* siang, jam kerja lebih lama dibandingkan dengan *shift* pagi (*shift* pagi dari pukul 05.00 – 12.00 sedangkan *shift* siang dari pukul 13.00 – 22.00) dan *shift* siang mengharuskan para pengemudi bekerja di waktu yang normalnya mereka gunakan untuk beristirahat yang berakibat terganggunya irama sirkadian.
2. Kecerdasan emosional memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap stres kerja pengemudi PT Transportasi Jakarta. Besarnya kontribusi kecerdasan emosional pengemudi PT Transportasi Jakarta masing-masing sebesar 30.9% untuk *shift* pagi dan 19.5% untuk *shift* siang. Hal tersebut disebabkan karena pengemudi *shift* siang lebih sering dihadapkan pada cuaca yang panas sehingga lebih sering

merasakan emosi negatif daripada pengemudi *shift* siang. Cuaca merupakan salah satu hal yang berpengaruh pada suasana hati seseorang.

3. *Shift* kerja dan kecerdasan emosional secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres kerja pengemudi PT Transportasi Jakarta, baik *shift* pagi maupun *shift* siang.
4. Besarnya kontribusi *shift* kerja dan kecerdasan emosional terhadap stres kerja pengemudi PT Transportasi Jakarta masing-masing sebesar 27.8% untuk *shift* pagi dan 39.8% untuk *shift* siang.

5.2 Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Saran-saran untuk penelitian lanjutan:
 - a. Penelitian ini dapat dilakukan kembali dengan menambah variabel-variabel yang secara teori memungkinkan dapat mendukung variabel terikat stres kerja antara lain: tipe kepribadian, konflik peran, lingkungan kerja, beban kerja, dukungan sosial, dan gaya kepemimpinan.
 - b. Penelitian ini dapat dilakukan kembali dengan objek penelitian yang berbeda dengan variabel yang sama atau dengan menggunakan variabel yang berbeda dengan objek/tempat penelitian yang sama.

- c. Penelitian lanjutan yang masih menggunakan variabel *shift* kerja untuk lebih banyak mencari sumber referensi dari buku yang membahas tentang variabel tersebut.
2. Saran-saran yang ditujukan untuk PT Transportasi Jakarta
 - a. Jika dilihat dari hasil penelitian, didapat bahwa penyebab stres kerja yang paling tinggi berasal dari stres fisik, yang menandakan bahwa karyawan mengalami kelelahan dalam menyelesaikan pekerjaannya. Peneliti menyarankan untuk membangun sebuah *mess* agar pengemudi dapat menginap sehingga waktu yang biasanya digunakan untuk menempuh perjalanan dari pool ke rumah dapat digunakan untuk beristirahat. Selain itu peneliti menyarankan diadakannya kegiatan kekeluargaan semacam *gathering* guna menangani tekanan atau kejenuhan yang dirasa ketika bekerja. Selanjutnya perusahaan perlu melakukan pendekatan kepada karyawan yang memiliki kepribadian tertutup agar mau menceritakan masalah atau kendala yang dialaminya, kemudian memberikan solusi dan alternatif penyelesaian masalah sehingga permasalahan dapat terselesaikan dengan baik.
 - b. Berkoordinasi dengan petugas di terminal pertama yang harus dituju oleh pengemudi *shift* pagi agar pengemudi dapat absen dan mengambil Surat Perintah Jalan di sana tanpa harus ke pool terlebih dahulu.

- c. Memberikan penyuluhan atau seminar tentang stres dan kecerdasan emosional kepada pengemudi agar mereka dapat mengatasi stres dan meningkatkan kecerdasan emosional untuk menurunkan tingkat stres.