

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah melakukan pembahasan dari hasil pengolahan data yang diperoleh, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Terdapat hubungan negatif yang erat antara kecerdasan emosional dan stres kerja pada karyawan *Customer Service Representative* PT'X' kandatel Bandung. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah stres kerjanya. Demikian pula sebaliknya.
- 2) Hasil penelitian memperlihatkan terdapat faktor lain selain kecerdasan emosional yang memiliki kaitan dengan stres kerja, yaitu: masa kerja, *type behavior*, dan dukungan sosial.

5.2 SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu:

5.2.1 Saran Penelitian Lanjutan

- 1) Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dengan mengkorelasikan variabel stres kerja dengan faktor-faktor lain (seperti masa kerja, *type behavior*, dukungan sosial) yang berhubungan dengan stres kerja.
- 2) Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menjangking karyawan CSR PT'X' Kandatel Bandung yang memiliki masa kerja < 1 tahun.

5.2.2 Saran Guna Laksana

- 1) Memberikan informasi kepada PT 'X' Kandatel Bandung mengenai gambaran stres kerja yang dialami oleh karyawan *Customer Service Representative*, sehingga dapat dikembangkan program konseling, terapi sederhana (seperti: relaksasi) yang dapat dilakukan di sela-sela pekerjaan atau di rumah, dan latihan jasmani (seperti: senam, berenang, berjalan kaki, bermain tenis) sebanyak 2 kali seminggu.
- 2) Memberikan informasi bagi karyawan *Customer Service Representative* PT'X' Kandatel Bandung tentang kecerdasan emosional dan stres kerja yang dialami, sehingga karyawan dapat belajar mengatasi stres yang dialami.