

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil suatu simpulan bahwa kecerdasan emosi dari karyawan J&T Express Karangpilang sangat berhubungan dengan tingkat kecemasan. Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan ini bersifat negatif. Hasil ini menunjukkan bahwa karyawan J&T Express yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi akan mampu mengenali emosi yang ada pada dirinya. Karyawan yang mampu mengenali emosinya tentu akan mampu untuk mengelola emosi diri dan juga mampu untuk memotivasi dirinya sendiri. Jika kemampuan memotivasi diri sendiri dibarengi dengan kemampuan mengenali emosi orang lain serta mampu membina hubungan dengan orang lain, maka gejala kecemasan yang dialami akan semakin rendah. Seseorang dengan kecerdasan emosi yang tinggi akan mampu untuk tetap tenang dan berkonsentrasi dalam menghadapi kejadian yang gawat dan tetap tegar menghadapi konflik emosi dan stress. Faktor lain yang menyebabkan terjadinya kecemasan adalah faktor fisik, trauma dan konflik, conditioning, emosi, impuls, dan konstitusi hereditas, lingkungan awal dan latihan adalah faktor-faktor utama yang dapat menyebabkan kecemasan.

B. Saran

1. Karyawan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru bahwa besarnya pengaruh kecerdasan emosi dapat membuat individu mengalami gangguan emosi, salah satunya kecemasan. Karyawan disarankan dapat melatih dirinya mengenai kemampuan mengendalikan emosi. Salah satu cara untuk meningkatkan kecerdasan emosi adalah dengan latihan empati. Karyawan dapat melatihnya dengan memperhatikan beberapa hal diantaranya perasaan apa yang sedang disampaikan orang lain melalui tindakan dan ucapannya, apakah ada hal yang tidak kita ketahui tentang dirinya, dan mengapa kita tidak merasakan hal yang sama dengan mereka.

2. Perusahaan J&T Express

Hasil penelitian ini disarankan dapat sebagai bahan pertimbangan informasi dalam upaya untuk mengurangi tingkat kecemasan dan mencari solusi agar meningkatkan kecerdasan emosi. Salah satunya dapat dilakukan dengan pelatihan tentang pengendalian stress guna mengatasi kecemasan.

Perusahaan juga disarankan untuk melaksanakan training kecerdasan emosi untuk semua karyawannya.

3. Peneliti lain.

Hasil penelitian ini disarankan dapat menjadi bahan referensi dan tambahan wawasan mengenai hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan diantaranya adalah faktor fisik, trauma dan konflik, dan faktor lingkungan.