

Irwina (5990237). "HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN STRES KERJA KARYAWAN." Skripsi Sarjana Strata - 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

### ABSTRAK

Manusia akan mengalami stres apabila kurang mampu mengadaptasikan keinginan dengan kenyataan yang ada, baik di dalam maupun di luar diri seperti lingkungan kerja dengan tingkat persaingan yang tajam, kebosanan karena situasi yang monoton, perubahan yang terlalu sering terjadi, kurang waktu karena beban pekerjaan yang terlalu banyak, tidak merasa dihargai, pertentangan dengan rekan sekerja dan juga berbagai persoalan keluarga. Keadaan tersebut bisa mengakibatkan menurunnya prestasi kerja yang sangat merugikan diri karyawan dan perusahaan. Banyak usaha yang dapat dilakukan untuk menghadapi stres, antara lain dengan mengembangkan kecerdasan emosional. Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi dapat mengendalikan diri sendiri, memiliki semangat dan ketekunan, mampu memotivasi diri sendiri, mengontrol suasana hati, menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir serta mampu menunjukkan empati, harapan dan optimisme. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres kerja karyawan.

Subjek penelitian ini adalah seluruh staf / karyawan tetap selain *sales* dan *collector* di PT. Olagafood Sukses Perkasa. Pengambilan data yang dilakukan menggunakan angket stres kerja dari Felianah (1997) yang telah dimodifikasi oleh peneliti dan angket kecerdasan emosional dari Cooper & Sawaf (2001) yang telah dimodifikasi oleh peneliti. Data tentang stres kerja dan kecerdasan emosional akan dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres kerja karyawan, yaitu semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah stres kerja dan semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin tinggi stres kerja. Keterampilan sosial karyawan tergolong cukup tinggi didukung oleh motivasi yang tinggi untuk mencapai prestasi yang lebih baik membuat karyawan dapat menyelesaikan masalah yang timbul dalam pekerjaan. Ini menunjukkan adanya hubungan kerjasama antar karyawan. Selain itu adanya kegiatan positif yang dilakukan karyawan membuat stres kerja yang dialami karyawan tergolong rendah.