

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Simpulan tentang penelitian yang berjudul “Kontribusi Efikasi Diri Terhadap Stres Kerja Karyawan di PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Ahmad Yani Banjarmasin”, yaitu:

1. Tingkat efikasi diri yang dimiliki karyawan PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Ahmad Yani diklasifikasikan menjadi 3 kategori. Pertama, sebanyak 29 (28,4%) karyawan memiliki tingkat efikasi diri rendah. Kedua, karyawan dengan tingkat efikasi diri sedang sebanyak 65 (63,7%), dan yang ketiga, memiliki tingkat efikasi diri tinggi sebanyak 8 (7,8%). Dari hasil tersebut, disimpulkan bahwa tingkat efikasi diri karyawan PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Ahmad Yani lebih mendominasi sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa karyawan memiliki efikasi diri yang cukup baik.
2. Tingkat stres kerja karyawan Unit Layanan Pelanggan (ULP) Ahmad Yani diklasifikasikan menjadi 3 kategori. Pertama, sebanyak 10 (9,8%) karyawan memiliki tingkat stres kerja rendah. Kedua, karyawan dengan tingkat stres kerja sedang sebanyak 72 (70,6%) dan yang ketiga, memiliki tingkat stres kerja tinggi sebanyak 20 (19,6%). Dari hasil tersebut, disimpulkan bahwa tingkat stres kerja karyawan PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Ahmad Yani dominan lebih mendominasi pada kategori sedang.

3. Terdapat kontribusi efikasi diri terhadap stres kerja diperoleh dari hasil nilai signifikansi tabel ANOVA sebesar $0,002 < 0,05$ yang berarti efikasi diri memiliki kontribusi terhadap stres kerja. Selain itu, dapat dilihat juga nilai t hitung $> t$ tabel menggunakan uji 1 sisi (*One-tailed*) menjadi $3,107 > 1,660$ yang berarti bahwa ada kontribusi secara signifikan antara efikasi diri dengan stres kerja karyawan Unit Layanan Pelanggan (ULP) Ahmad Yani. Besaran pengaruh efikasi diri terhadap stres kerja diperoleh dari nilai koefisien determinasi (*R square*) sebesar $0,088$ yang berarti pengaruh variabel efikasi diri terhadap stres kerja adalah sebesar $8,8\%$, sedangkan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa dokumentasi yang bisa diberikan yaitu:

1. Bagi penulis, hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi pembelajaran, menambah pengalaman dan wawasan dalam mengaplikasikan berbagai ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi, terutama psikologi industri dan organisasi.
2. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu mengenai efikasi diri karyawan dalam perusahaan dan dapat melengkapi kekurangan yang ada. Peneliti selanjutnya, diharapkan juga bisa turut serta mengawasi para responden saat pengisian skala, guna meminimalisir kesamaan jawaban ataupun hal-hal yang dapat mengurangi keaslian jawaban dari masing-masing responden.

3. Bagi karyawan, penelitian ini diharapkan bisa memberikan kesadaran pada karyawan betapa pentingnya menumbuhkan keyakinan pada diri sendiri dalam memenuhi tanggung jawab pekerjaan agar terhindar dari stres kerja.
4. Bagi institusi Unit Layanan Pelanggan (ULP) Ahmad Yani, penelitian ini diharapkan dapat memberikan perubahan kecil pada institusi tersebut mengenai efikasi diri sehingga menciptakan karyawan yang berkualitas dan memiliki efikasi diri lebih baik, lingkungan kerja yang kondusif, serta dapat menjadi salah satu rujukan tambahan dalam penelitian mengenai efikasi diri dan stres kerja. Selain itu, perusahaan perlu memperhatikan karyawan yang termutasi agar memenuhi persyaratan sehingga bekerja sesuai dengan bidangnya, kemudian tugas karyawan yang termutasi lebih diperhatikan sehingga tidak terlalu memberatkan rekan kerja dalam satu bidang untuk menyelesaikan tugas tersebut.