

BAB V

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Dukungan sosial memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan kata lain, semakin besar dukungan sosial yang diterima oleh karyawan PT (Persero) KAI Daop 5 Purwokerto dari atasan, rekan kerja, dan keluarga, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai sumber daya penting dalam membantu karyawan mengatasi tekanan kerja serta meningkatkan rasa dihargai dan diterima.
2. Kecerdasan emosional tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Ini mengindikasikan bahwa kemampuan mengenali, mengelola, dan memahami emosi belum tentu berdampak langsung terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis jika tidak didukung oleh faktor lingkungan atau sistem kerja yang mendukung.
3. *Mindfulness* berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis. Karyawan yang mempunyai tingkat *mindfulness* tinggi cenderung mampu menjaga perhatian penuh pada momen sekarang dan merespons situasi tanpa penghakiman, yang pada akhirnya berdampak positif

terhadap kondisi psikologis. *Mindfulness* membantu karyawan dalam mengelola stres dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tantangan pekerjaan secara lebih tenang dan adaptif.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi yang berguna bagi berbagai pihak terkait, di antaranya:

1. Implikasi Praktis

a. PT (Persero) KAI Daop 5 Purwokerto disarankan untuk terus mempertahankan dan terus meningkatkan iklim kerja yang suportif.

Salah satu tindakan yang dapat diambil adalah dengan menguatkan sistem komunikasi terbuka antara atasan dan bawahan, serta mendorong aktivitas kebersamaan antarkaryawan seperti pelatihan tim dan forum diskusi rutin. Selain itu, organisasi dapat melibatkan keluarga dalam kegiatan tertentu sebagai bentuk pengakuan bahwa dukungan eksternal juga penting untuk menunjang kesejahteraan psikologis karyawan. Upaya ini bertujuan agar karyawan merasa diperhatikan dan memiliki jaringan sosial yang kuat, yang akan menjadi sumber daya penting dalam menghadapi tekanan kerja.

b. Perusahaan dapat mengadopsi program berbasis *mindfulness*, seperti pelatihan relaksasi, atau kegiatan reflektif yang terintegrasi dalam rutinitas kerja, untuk menjaga stabilitas mental dan fokus kerja karyawan. perusahaan juga bisa menciptakan ruang atau waktu khusus untuk jeda sejenak dari pekerjaan agar karyawan dapat

kembali fokus dan mengurangi tekanan emosional. Upaya ini diharapkan dapat memperkuat ketahanan psikologis karyawan dan meningkatkan kapasitas mereka dalam menghadapi dinamika pekerjaan.

2. Implikasi Teoritis

Diharapkan hasil penelitian akan memberi orang lebih banyak pengetahuan dan pemahaman tentang dukungan sosial, kecerdasan emosional, dan *mindfulness*, serta bagaimana faktor-faktor ini berdampak pada kesejahteraan psikologis. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada teori konservasi sumber daya karena penelitian ini menggunakan teori ini sebagai dasar. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terlibat dalam penelitian di masa depan.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan, di antaranya:

1. Seluruh data diperoleh melalui persepsi subjektif responden terhadap pernyataan dalam kuesioner. Hal ini membuka kemungkinan adanya bias sosial (*social desirability bias*), di mana responden menjawab dengan pendekatan yang dianggap lebih dapat diterima secara sosial, bukan sepenuhnya mencerminkan keadaan sebenarnya.
2. Pengambilan data dilakukan dalam satu waktu (*cross-sectional*), sehingga tidak memungkinkan untuk melihat perubahan atau perkembangan kesejahteraan psikologis secara longitudinal. Padahal,

kondisi psikologis bersifat dinamis dan dapat berubah tergantung situasi dan waktu.

