

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan deskriptif, analisis, interpretasi data dan pengolahan data statistik yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya maka dapat disimpulkan:

1. Stres kerja adalah suatu kondisi ketegangan yang dialami karyawan akibat ketidakmampuan mengatasi tuntutan dalam pekerjaan, yang meliputi tekanan waktu (*time pressure*) dengan skor 51,6%, dan kegelisahan (*anxiety*) dengan skor 48,4%.
2. Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan emosi dengan baik dalam mengatasi situasi yang terjadi di lingkungan sekitar, yang meliputi penilaian emosi diri dengan skor 26,5% (*self emotion appraisal*), penilaian emosi orang lain sebesar 21,2% (*other emotional appraisal*), pemanfaatan emosi (*regulation of emotion*) sebesar 26,2%, dan pengaturan emosi (*use of emotion*) sebesar 26,1.
3. Skor rata-rata dimensi tertinggi pada stres kerja terdapat pada dimensi tekanan waktu (*time pressure*) sebesar 51,6% sedangkan kecerdasan emosional terdapat pada dimensi penilaian emosi diri (*self emotion appraisal*) sebesar 26,5%. Sehingga dapat dikatakan bahwa tekanan waktu (*time pressure*) sangat menentukan stres kerja dan penilaian emosi diri (*self*

*emotion appraisal*) sangat menentukan kecerdasan emosional pada karyawan PT. Bakrie Tosanjaya *Plant Cakung*.

4. Berdasarkan penelitian untuk menguji hipotesis penelitian dan uji mengenai hubungan, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres kerja pada karyawan PT. Bakrie Tosanjaya *Plant Cakung*.
5. Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi maka 27,39% variasi stres kerja ditentukan oleh kecerdasan emosional. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres kerja pada karyawan PT. Bakrie Tosanjaya *Plant Cakung*.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, bahwa kecerdasan emosional mempengaruhi stres kerja pada karyawan PT. Bakrie Tosanjaya *Plant Cakung*. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peranan penting dalam menurunkan stres kerja yang dialami para karyawan.

Setiap perusahaan pasti menginginkan karyawannya bekerja dalam keadaan terbaik tanpa mengalami stres kerja. Stres kerja dapat diatasi jika karyawan menggunakan emosi dengan baik dalam mengatasi situasi yang terjadi di lingkungan pekerjaannya, dengan penilaian emosi diri, penilaian emosi orang lain, pemanfaatan emosi, dan pengaturan emosi.

Implikasi dari penelitian ini adalah kecerdasan emosional memiliki dampak yang baik dalam mengatasi stres kerja. Karyawan yang mampu menggunakan emosinya dengan baik akan dapat menggunakan cara yang efektif untuk mengatasi stres kerja yang dialaminya.

### **C. Saran**

Berdasarkan implikasi dari hasil penelitian, maka peneliti memberikan masukan dan saran sebagai bahan pertimbangan bagi pihak manajemen PT. Bakrie Tosanjaya *Plant* Cakung maupun peneliti lain untuk pengembangan penelitian lebih lanjut sebagai berikut:

1. Karyawan PT. Bakrie Tosanjaya *Plant* Cakung diharapkan untuk lebih mampu mempertahankan dan meningkatkan kedekatannya dengan karyawan lain, agar lebih mampu mengetahui karakteristik rekan kerjanya sehingga dapat menilai emosi rekan kerjanya lebih baik.
2. Pihak manajemen perusahaan perlu melakukan pendekatan kepada karyawan agar mengetahui keadaan yang dialami oleh para karyawannya dan dapat mengurangi kegelisahan yang dirasakan oleh para karyawan akibat stres kerja, sehingga tidak menghambat kegiatan pekerjaannya.