

**PERAN KECERDASAN EMOSIONAL DALAM MENGHADAPI STRES  
DAN RUTINITAS KERJA PABRIK ROKOK DI CV. SAYAP MAS  
NUSANTARA**

**SKRIPSI**

**DIAJUKAN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN  
MEMPEROLEH GELAR SARJANA S.M**



**UNIVERSITAS ISLAM  
RADEN RAHMAT**

Disusun oleh:

DIVA MABILA

21612011201

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN  
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS  
UNIVERSITAS ISLAM RADEN RAHMAT  
MALANG**

**2025**



UNIVERSITAS ISLAM  
**RADEN RAHMAT**

HALAMAN JUDUL

**PERAN KECERDASAN EMOSIONAL DALAM MENGHADAPI STRES  
DAN RUTINITAS KERJA PABRIK ROKOK DI CV. SAYAP MAS  
NUSANTARA**

**SKRIPSI**

DIAJUKAN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN  
MEMPEROLEH GELAR SARJANA S.M



Disusun oleh:  
DIVA MABILA  
21612011201

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN  
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS  
UNIVERSITAS ISLAM RADEN RAHMAT  
MALANG  
2025**



YAYASAN PERGURUAN TINGGI ISLAM RADEN RAHMAT  
**UNIVERSITAS ISLAM RADEN RAHMAT**  
**FAKULTAS EKONOMI & BISNIS**

*Inspiring, Excellent, Humble*

**TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : PERAN KECERDASAN EMOSIONAL DALAM MENGHADAPI  
STRES DAN RUTINITAS KERJA PABRIK ROKOK DI CV.  
SAYAP MAS NUSANTARA

Disusun oleh : DIVA MABILA  
NIM : 21612011021  
Prodi : MANAJEMEN  
Konsentrasi : SUMBER DAYA MANUSIA

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan

Didepan tim penguji

Malang, 28 Mei 2025

Mengetahui & menyetujui

Kaprodi,

(Erna Resmiatini, S.M.B., M.Sc)

NIDN. 0715069004

Pembimbing,

(Erna Resmiatini, S.M.B., M.Sc)

NIDN. 0715069004

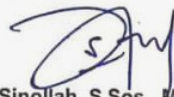
#### TANDA PENGESAHAN

TELAH DIPERTAHANKAN DI DEPAN MAJELIS PENGUJI SKRIPSI, PROGRAM  
STUDI MANAJEMEN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS, UNIVERSITAS ISLAM  
RADEN RAHMAT MALANG:

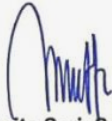
NAMA : Diva Mabila  
NIM : 21612011021  
HARI : Kamis  
TANGGAL : 17 Juli 2025  
JUDUL : Peran Kecerdasan Emosional Dalam Menghadapi Stres Dan  
Rutinitas Kerja Pabrik Rokok Di CV. Sayap Mas Nusantara

#### DINYATAKAN LULUS

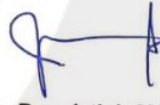
MAJELIS PENGUJI



Sinollah, S.Sos., M.AB  
NIDN. 0720057401



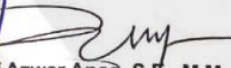
Niki Puspita Sari, S.Pd., M.M  
NIDN. 0721088801



Erna Resmiatini, SMB., M.Sc  
NIDN. 0715069004

MENGESAHKAN,  
Fakultas Ekonomi dan Bisnis  
Universitas Islam Raden Rahmat Malang  
Dekan,



  
Dr. M. Yusuf Azwar Anas, S.E., M.M  
NIDN. 0713047901

UNIVERSITAS ISLAM  
**RADEN RAHMAT**

#### PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, di dalam Naskah Skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar Pustaka

Apabila ternyata di dalam Naskah Skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur penjiplakan, saya bersedia skripsi dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku (UU No. 20 Tahun 2003, Pasal 25 ayat (2)) yang berbunyi Lulusan perguruan tinggi yang karya ilmiahnya digunakan untuk memperoleh gelar akademik, profesi, atau vokasi terbukti merupakan penjiplakan, dibatalkan gelanya. Dan Pasal 70 ayat (1) yang berbunyi Lulusan karya ilmiahnya digunakan untuk mendapatkan gelar akademik, profesi, atau vokasi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 25 ayat (2) terbukti merupakan hasil penjiplakan dipidana dengan pidana penjara paling lama dua tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp200.000.000,00 (dua ratus juta rupiah).

Malang, 28 Mei 2025

Yang menyatakan:

  
METERAI TEMPEL  
KORANIK39930702

DIVA MABILA



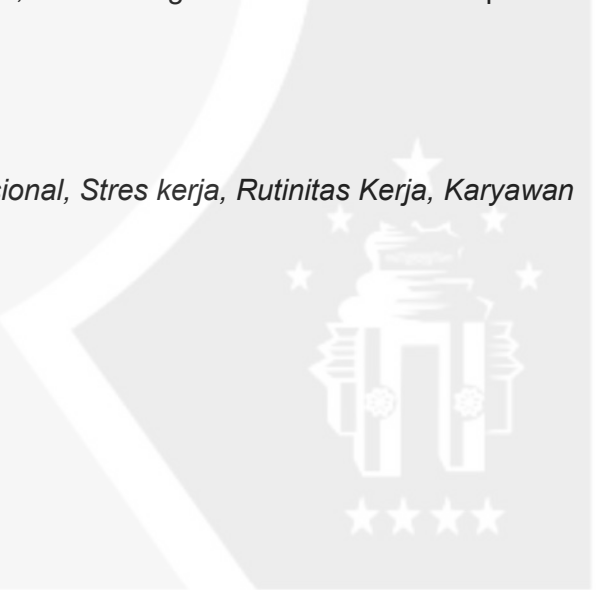
UNIVERSITAS ISLAM  
**RADEN RAHMAT**

## ABSTRAKSI

**Diva Mabila.** 2025 Peran Kecerdasan Emosional Dalam Menghadapi Stres Dan Rutinitas Kerja Pabrik Rokok DI CV. Sayap Mas Nusantara  
Dosen Pembimbing: Erna Resmiatini, S.M.B., M. Sc

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran kecerdasan emosional dalam menghadapi stres dan rutinitas kerja pabrik rokok CV. Sayap Mas Nusantara. Dalam konteks industri yang menuntut ketepatan dan ketahanan mental, kecerdasan emosional dianggap sebagai faktor penting yang dapat membantu karyawan mengelola emosi mereka secara efektif. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif, dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam dengan sejumlah informan yang terkait langsung dengan proses produksi di perusahaan tersebut. Analisis data dilakukan menggunakan metode Miles dan Huberman, yang meliputi tahapan data reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional, termasuk kemampuan menyadari dan mengendalikan emosi, memiliki peranan penting dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan karyawan. Strategi pengelolaan emosi melalui kesadaran diri dan empati turut berkontribusi terhadap hubungan sosial yang lebih baik dan suasana kerja yang lebih kondusif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan kecerdasan emosional dapat membantu karyawan dalam menanggulangi stres serta menjalani rutinitas kerja secara lebih efektif, mendukung kesehatan mental dan produktivitas di lingkungan pabrik.

**Kata Kunci:** *Kecerdasan Emosional, Stres kerja, Rutinitas Kerja, Karyawan*



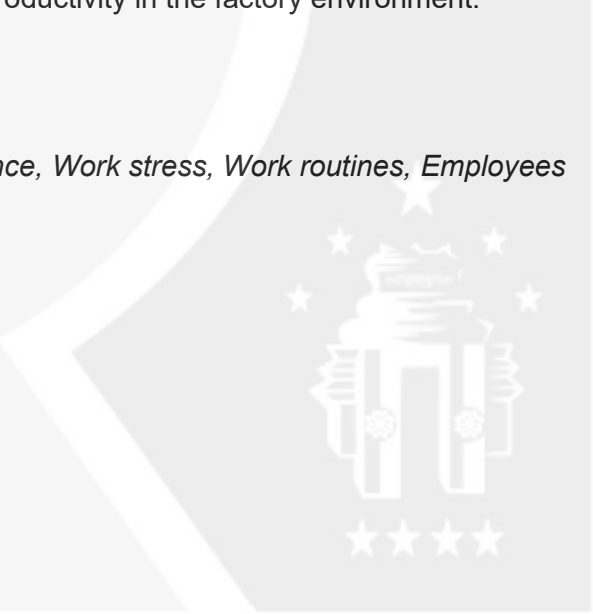
UNIVERSITAS ISLAM  
**RADEN RAHMAT**

## ABSTRACT

**Diva Mabila.** 2025 The Role of Emotional Intelligence in Dealing with Stress and Work Routines in a Cigarette Factory at CV. Sayap Mas Nusantara  
Supervisor: Erna Resmiatini, S.M.B., M. Sc

This study aims to analyze the role of emotional intelligence in dealing with stress and work routines in a cigarette factory at CV. Sayap Mas Nusantara. In the context of an industry that demands precision and mental resilience, emotional intelligence is considered an important factor that can help employees manage their emotions effectively. The research approach used is qualitative, with data collection through in-depth interviews with a number of informants who are directly related to the production process in the company. Data analysis was carried out using the Miles and Huberman method, which includes the stages of data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study indicate that emotional intelligence, including the ability to realize and control emotions, plays an important role in managing stress and improving employee well-being. Emotional management strategies through self-awareness and empathy contribute to better social relationships and a more conducive work atmosphere. This study concludes that the application of emotional intelligence can help employees cope with stress and undergo work routines more effectively, supporting mental health and productivity in the factory environment.

**Keywords:** *Emotional Intelligence, Work stress, Work routines, Employees*



UNIVERSITAS ISLAM  
**RADEN RAHMAT**

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bimbingan, motivasi, dan dukungan materi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Penulis mengucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada Allah SWT atas segala nikmat, rahmat, dan karunia pertolongan-Nya yang senantiasa diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Berkat limpahan anugerah dan bimbingan dari-Nya, penulis mampu menyelesaikan tahapan-tahapan penting dalam penulisan skripsi ini dengan lancar.
2. Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada nenek Sumiatin. Terima kasih atas doa, nasihat, dan dukungan penuh kasih sayang yang selalu nenek berikan. Kehadiran dan doa murah hati nenek menjadi motivasi tersendiri bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Doa nenek akan selalu menjadi penyejuk hati dan penyemangat dalam setiap langkah penulis.
3. Dengan penuh rasa hormat dan rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada ayah Bendi dan ibu Ni`matus. Terima kasih atas doa, kasih sayang, dan dukungan moral yang selalu diberikan tanpa henti. Ayah, penulis sangat berterima kasih atas usaha kerasmu dalam mencari nafkah untuk keluarga yang tanpa mengenal waktu dan segala kondisi entah itu pagi, siang, malam, panas, maupun hujan pengorbananmu menjadi sumber kekuatan dan motivasi bagi penulis untuk terus berjuang meraih cita-cita. Ibu, terima kasih atas kasih sayang, pengorbanan, dan doa tulus yang selalu engkau panjatkan agar penulis dapat menyelesaikan studi ini dengan baik. Semoga Allah membalas segala kebaikan dan pengorbanan kalian berdua, dan semoga kita selalu diberikan keberkahan, kesehatan, serta kebahagiaan. Doa dan usaha dari kalian menjadi semangat terbesar dalam perjalanan akademik penulis.
4. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua adikku tercinta. Kalian adalah sumber semangat dan kebahagiaan bagi keluarga, serta penyemangat penulis untuk terus berjuang. Terutama untuk adikku Keysya yang selalu menjadi pendengar keluh kesahku selama menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keponakan tersayang Elsa, yang selalu menemani penulis dalam menyusun skripsi dan jadi penghibur di saat-saat sulit. Kehadiranmu membawa kebahagiaan dan keceriaan yang mampu menghapus rasa lelah bagi penulis.
6. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman baikku Tsalis yang telah bersama-sama berjuang, berbagi cerita, dan saling mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini. Tidak lupa juga kepada teman seperjuangan Syahrul Amin, Wahyu, Candra dan teman-teman baik dari lingkungan kampus maupun di luar kampus, yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, penulis mengucapkan terima kasih atas bantuan, dukungan, motivasi, nasihat, dan semangat yang kalian berikan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Bantuan dan kebaikan kalian sangat berarti dan memberikan kekuatan dalam perjalanan penulis.
7. Pada akhirnya, untuk diriku sendiri, aku menghargai segala kekuatan dan ketabahan yang telah aku tunjukkan hingga saat ini. Terima kasih karena tetap bertahan meskipun banyak tantangan dan keraguan di sepanjang perjalanan. Untuk setiap malam tanpa tidur dan hari-hari penuh keraguan, aku merasa bangga dengan perjuanganku. Semoga di masa depan, penulis terus diberi keberanian dan semangat yang sama untuk menghadapi setiap langkah.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**PERAN KECERDASAN EMOSIONAL DALAM MENGHADAPI STRES DAN RUTINITAS KERJA PABRIK ROKOK DI CV. SAYAP MAS NUSANTARA**”

Tujuan penulisan skripsi ini merupakan untuk mendalami peran kecerdasan emosional dalam membantu para buruh untuk menghadapi dan mengelola rutinitas kerja pabrik, dengan fokus pada bagaimana kemampuan tersebut mempengaruhi adaptasi, interaksi antar para buruh, serta stres kerja dan kesejahteraan para buruh di tempat kerja.

Penulis menyampaikan banyak penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Ayah, Ibu, mbah putri serta adek-adek saya yang telah memberikan dukungan baik secara langsung ataupun tidak langsung serta memberikan dorongan lahir ataupun batin.
2. Bapak Drs. Imron Rosyadi Hamid, S.E., M.Si P.hD selaku Rektor Universitas Islam Raden Rahmat Malang. Yang telah memberikan dukungan penuh dan motivasi kepada seluruh mahasiswa, khususnya kepada penulis sehingga penulis bisa termotivasi untuk menyelesaikan kewajibannya sebagai seorang mahasiswa.
3. Bapak Dr. Yusuf Azwar Anas, S.E., M.M selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis yang telah memberikan dukungan penuh terhadap penulisan proposal skripsi ini.
4. Ibu Erna Resmiatini, S.M.B., M.Sc selaku kepala Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis sekaligus dosen pembimbing yang telah memberikan kontribusi dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi ini.
5. Bapak Sinollah, S.Sos., M.AB. dan Ibu Niki Puspita Sari, S.Pd., M.M selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dan saran yang membangun dalam proses ujian skripsi ini, sehingga membantu penulis dalam menyempurnakan laporan skripsi penulis.
6. Bapak/Ibu dosen Universitas Islam Raden Rahmat Malang yang telah menyalurkan ilmunya melalui proses pembelajaran di bangku kuliah sehingga bisa menjadi bekal tersendiri bagi penulis dalam penulisan proposal skripsi ini.
7. Teman-teman penulis yang telah banyak memberikan bantuan, ikut berperan dalam mempelancar penelitian dan penulisan proposal skripsi ini.
8. Kepada semua pihak yang tidak bisa penulis tuliskan satu persatu nama dan jabatannya tanpa mengurangi rasa hormat, penulis mengucapkan terimakasih yang tak terbatas, berkat do'a dan dukungannya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan dalam penyusunan dan penulisannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan adanya kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan penyusunan pada masa yang akan datang.

Malang, 28 Mei 2025



Diva Mabila

## DAFTAR ISI

|                                                      |             |
|------------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL.....</b>                            | <b>i</b>    |
| <b>TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI.....</b>                | <b>ii</b>   |
| <b>TANDA PENGESAHAN.....</b>                         | <b>iii</b>  |
| <b>LEMBAR ORISINALITAS.....</b>                      | <b>iv</b>   |
| <b>ABSTRAKSI.....</b>                                | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRACT.....</b>                                 | <b>vi</b>   |
| <b>LEMBAR PERSEMBAHAN.....</b>                       | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                           | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                               | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                            | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                             | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                          | <b>xiii</b> |
| <b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>                       | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang.....                              | 1           |
| 1.2 Perumusan Masalah.....                           | 8           |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....                           | 8           |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                          | 8           |
| <b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....</b>                   | <b>10</b>   |
| 2.1 Kajian Empiris.....                              | 10          |
| 2.1.1 Penelitian Terdahulu.....                      | 10          |
| 2.2 Kajian Teori.....                                | 15          |
| 2.2.1 Kecerdasan Emosional.....                      | 15          |
| 2.2.1.1 Definisi Kecerdasan Emosional.....           | 15          |
| 2.2.1.2 Komponen Kecerdasan Emosional.....           | 18          |
| 2.2.1.3 Cara Meningkatkan Kecerdasan Emosional.....  | 20          |
| 2.2.1.4 Strategi Mengelola Emosional.....            | 23          |
| 2.2.2 Stres Kerja.....                               | 24          |
| 2.2.2.1 Definisi Stres Kerja.....                    | 24          |
| 2.2.2.2 Faktor – Faktor Penyebab Stres Kerja.....    | 26          |
| 2.2.2.3 Indikator Stres Kerja.....                   | 28          |
| 2.2.2.4 Dampak Dari Stres Kerja.....                 | 31          |
| 2.2.3 Rutinitas kerja.....                           | 32          |
| 2.2.3.1 Definisi Proses Kerja.....                   | 30          |
| 2.2.3.2 Indikator Rutinitas Kerja.....               | 34          |
| 2.2.3.3 Karakteristik Utama Rutinitas Kerja.....     | 37          |
| 2.2.3.4 Faktor – Faktor Rutinitas Kerja.....         | 38          |
| 2.2.3.5 Tantangan Dalam rutinitas Kerja.....         | 40          |
| 2.2.3.6 Dampak Dari Rutinitas Kerja Yang Tinggi..... | 43          |
| 2.2.3.7 Strategi Untuk Mengatasi Dampak Negatif..... | 44          |
| 2.3 Kerangka Penelitian.....                         | 46          |
| <b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>               | <b>48</b>   |
| 3.1 Rancangan Penelitian.....                        | 48          |
| 3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....                 | 48          |
| 3.3 Fokus Penelitian.....                            | 49          |
| 3.4 Populasi Dan Sampel.....                         | 50          |
| 3.5 Sumber Data.....                                 | 52          |
| 3.6 Pengumpulan Data.....                            | 52          |

|                                                              |            |
|--------------------------------------------------------------|------------|
| 3.7 Instrumen Penelitian .....                               | 55         |
| 3.8 Analisis Data .....                                      | 56         |
| 3.9 Keabsahan Data .....                                     | 57         |
| <b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>         | <b>60</b>  |
| 4.1 Hasil Penelitian .....                                   | 60         |
| 4.1.1 Teknis Penelitian .....                                | 60         |
| 4.1.2 Profil Pabrik CV. Sayap Mas Nusantara .....            | 61         |
| 4.1.3 Kondisi Pabrik CV. Sayap Mas Nusantara .....           | 62         |
| 4.1.4 Susunan Organisasi Dan Tata kerja .....                | 63         |
| 4.1.5 Pengolaan Data Penelitian .....                        | 64         |
| 4.1.6 Hasil Wawancara Karyawan CV. Sayap Mas Nusantara ..... | 65         |
| 4.1.6.1 Kecerdasan Emosional Karyawan .....                  | 66         |
| 4.1.6.2 Stres Kerja Karyawan .....                           | 75         |
| 4.1.6.3 Rutinitas Kerja Karyawan .....                       | 84         |
| 4.2 Pembahasan .....                                         | 95         |
| 4.2.1 Kecerdasan Emosional Karyawan .....                    | 96         |
| 4.2.2 Stres Kerja Karyawan .....                             | 103        |
| 4.2.3 Rutinitas Kerja Karyawan .....                         | 111        |
| <b>BAB V. PENUTUP .....</b>                                  | <b>122</b> |
| 5.1 Kesimpulan .....                                         | 122        |
| 5.2 Saran .....                                              | 123        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                  | <b>124</b> |

UNIVERSITAS ISLAM  
**RADEN RAHMAT**

## DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Penelitian..... 47
2. Susunan Organisasi Dan Tata Kerja Pabrik..... 62



UNIVERSITAS ISLAM  
**RADEN RAHMAT**

## DAFTAR TABEL

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 1. Penelitian Terdahulu .....   | 10 |
| 2. Data Informan Wawancara..... | 63 |



UNIVERSITAS ISLAM  
**RADEN RAHMAT**

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 1. Curriculum Vitae .....      | 128 |
| 2. Pedoman Wawancara .....     | 129 |
| 3. Transkrip Wawancara .....   | 134 |
| 4. Dokumentasi Wawancara ..... | 174 |



UNIVERSITAS ISLAM  
**RADEN RAHMAT**



UNIVERSITAS ISLAM  
**RADEN RAHMAT**

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Konteks Penelitian

Fenomena yang terjadi di CV. Sayap Mas Nusantara berdasarkan hasil Wawancara dengan Ila, Buruh bagian penggiling, dan Irfan, Buruh bagian pengepak rokok, CV. Sayap Mas Nusantara pada tanggal 30 oktober 2024, yaitu berkaitan dengan adanya gangguan rutinitas kerja buruh di bagian penggiling dan pengepak rokok, yang dapat dipahami sebagai sebuah isu yang mempunyai implikasi signifikan terhadap efisiensi produksi dan produktivitas secara keseluruhan. Gangguan rutinitas kerja di bagian penggiling diperkirakan disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya jam kerja yang teratur, masalah teknis pada mesin penggiling, atau kekurangan jumlah tenaga kerja yang memadai. Hal ini dapat menyebabkan ketidakstabilan dalam proses produksi, dimana buruh mungkin tidak dapat menjalankan tugas mereka dengan optimal, sehingga berdampak langsung pada keterlambatan dalam penyelesaian proses penggilingan bahan baku rokok.

Selain itu, masalah yang sama juga terjadi di bagian pengepak rokok. Pengepakan merupakan tahap akhir yang sangat penting, karena menentukan kualitas dan kerapihan produk yang akan sampai ke tangan konsumen. Jika rutinitas kerja di bagian pengepak terganggu, misalnya karena buruh tidak memiliki waktu yang cukup untuk menyelesaikan tugas mereka atau adanya antrian yang menumpuk akibat masalah pada proses sebelumnya, maka hal ini tidak hanya mempengaruhi kualitas produk tetapi juga memperlambat alur distribusi ke pasar. Kendala pada kedua bagian ini dapat menyebabkan konsekuensi yang lebih luas, termasuk peningkatan biaya operasional dan menurunnya kepuasan pelanggan (Intan & Agustina, 2021).

Keberhasilan produksi sangat bergantung pada integrasi dan kelancaran seluruh rangkaian kerja, dari tahap penggilingan hingga pengepakan. Oleh karena itu, penting bagi manajemen CV. Sayap Mas Nusantara untuk mengidentifikasi akar penyebab gangguan kerja di kedua bagian ini, melakukan penilaian terhadap proses yang ada, serta memberikan pelatihan bagi buruh untuk memastikan mereka dapat bekerja secara efektif dan efisien. Dengan menangani masalah ini secara komprehensif, CV. Sayap Mas Nusantara diharapkan dapat meningkatkan produktivitas dan efektivitas operasionalnya, serta meningkatkan kepuasan konsumen melalui pengiriman produk yang berkualitas dan tepat waktu.

Di era globalisasi dan industrialisasi yang semakin berkembang pesat, industri rokok di Indonesia tetap menjadi salah satu sektor yang signifikan dalam perekonomian negara. Sektor ini tidak hanya memberikan kontribusi terhadap pendapatan negara melalui pajak dan penjualan, tetapi juga dapat menciptakan lapangan kerja bagi jutaan orang. Menurut Setiawan & Rahman, (2023) Industri rokok merupakan salah satu penyumbang utama devisa serta memiliki peran penting dalam menggerakkan sektor-sektor ekonomi lainnya. Bahkan, sektor ini mendukung ekonomi lokal dengan menyediakan peluang kerja di berbagai level, mulai dari produksi hingga distribusi.

Persaingan yang ketat dan perubahan kebijakan regulasi, termasuk peningkatan kesadaran akan kesehatan masyarakat, telah menambah tantangan bagi industri ini. Oleh karena itu, penting bagi perusahaan-perusahaan dalam sektor ini untuk memperhatikan kesejahteraan para buruh guna meningkatkan produktivitas. Proses produksi yang padat dan tekanan yang dialami para buruh dapat mengganggu kesehatan mental mereka. Dalam konteks inilah, kemampuan untuk mengelola emosi dan menjalin hubungan kerja yang baik menjadi sangat krusial.

Rutinitas kerja di pabrik rokok melibatkan beberapa proses, mulai dari penerimaan bahan baku tembakau, proses pengeringan, penggilingan, hingga produksi dan pengemasan rokok. Setiap tahap ini diatur dengan prosedur ketat untuk memastikan kualitas produk, diikuti dengan pengawasan mutu untuk mematuhi standar kesehatan dan keselamatan yang berlaku. Para pekerja juga terlibat dalam pemeliharaan mesin dan peralatan untuk menjaga efisiensi produksi. Menurut Suhariyanto & Kurniawan (2020), optimalisasi proses kerja dan pelatihan karyawan yang berkelanjutan sangat penting dalam meningkatkan produktivitas di sektor industri tembakau.

Setiap kesalahan dalam prosedur produksi dapat berdampak signifikan terhadap hasil akhir, sehingga penting bagi para buruh untuk memiliki keterampilan manajerial emosi yang baik. Para buruh yang mampu mengelola emosi dengan baik dapat menghadapi stres dan tekanan kerja secara efektif, mampu beradaptasi dengan perubahan, dan tetap fokus dalam memenuhi target (Sari & Wijaya, 2024).

Rutinitas kerja yang terlalu tinggi dapat memberikan sejumlah dampak negatif yang signifikan bagi kesehatan mental dan fisik individu. Ketika individu dipaksa untuk bekerja dalam beban yang berlebihan secara terus-menerus, hal ini dapat memicu stres kronis, yang pada gilirannya dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti kecemasan, depresi, dan penyakit jantung. Penelitian menunjukkan bahwa stres kerja yang berkepanjangan dapat menyebabkan kelelahan emosional, yang merupakan salah satu komponen utama dari sindrom *burnout* (Maslach & Leiter, 2020).

Selain itu, efek dari rutinitas kerja yang berlebihan juga dapat mengganggu keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Misalnya, individu yang mengalami tekanan kerja yang tinggi sering kali merasa kesulitan untuk meluangkan waktu berkualitas untuk diri sendiri atau keluarga, yang penting untuk pemulihan dan relaksasi (Kabat & Zinn, 2021). Ketidakmampuan untuk

mengelola waktu dengan baik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat memperburuk kondisi mental, meningkatkan risiko penyakit, dan mengurangi produktivitas secara keseluruhan.

Lebih lanjut lagi, menurut penelitian *The World Health Organization* (2021), bekerja dalam waktu yang lama dan tanpa istirahat yang memadai dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan mental secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya pemberian dukungan bagi karyawan dalam mengatur beban kerja mereka dan menerapkan kebijakan yang mendorong keseimbangan kehidupan kerja sebagai cara untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan serta produktivitas perusahaan secara keseluruhan.

Pentingnya pengembangan kecerdasan emosional di kalangan pekerja tidak dapat diabaikan, mengingat kemampuannya untuk membantu mereka dalam mengatasi rintangan yang ada. Dengan adanya dukungan yang tepat, seperti pelatihan keterampilan emosional dan program kesehatan mental, perusahaan dapat menciptakan suasana kerja yang lebih produktif dan harmonis. Kecerdasan emosional, yang diartikan sebagai kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain (Goleman, 1995), sangat penting dalam lingkungan pabrik, dimana interaksi para buruh dan manajemen dapat mempengaruhi produktivitas serta suasana kerja.

CV. Sayap Mas Nusantara adalah salah satu pabrik yang mempekerjakan sejumlah besar tenaga kerja, terutama di bagian penggilingan dan pengepakan rokok. Pabrik ini terletak di Jl. Mendilsari, Desa Sukosari, Gondanglegi, Kabupaten Malang, dan memproduksi rokok merek Sayap Mas. Proses produksinya menggunakan sistem SKT (Serikat Kerja Tangan), secara langsung membuka lapangan pekerjaan bagi masyarakat sekitar, khususnya perempuan. Pilihan perusahaan untuk mempekerjakan buruh perempuan didasarkan pada

asumsi bahwa pekerjaan produksi membutuhkan ketelatenan dan kerapian, yang lebih mudah dikuasai oleh perempuan dibandingkan laki-laki.

Proses produksi rokok yang intensif memerlukan kinerja buruh yang bisa menghasilkan lintingan rokok berkualitas, meskipun seringkali melibatkan waktu kerja yang panjang dan monoton. Tuntutan untuk mempertahankan kualitas dalam setiap produk yang dihasilkan mengharuskan para buruh untuk tetap fokus dan disiplin dalam menjalankan tugas-tugas mereka. Dalam hal ini, faktor kecerdasan emosional sangat penting untuk dikelola, agar para buruh dapat menjaga motivasi dan semangat kerja mereka.

Buruh penggiling dan pengepak rokok di CV. Sayap Mas Nusantara sering kali terjebak dalam rutinitas monoton dan tekanan untuk memenuhi target produksi. Situasi ini dapat menimbulkan stres, kebosanan, dan potensi konflik di antara pegawai. Dalam konteks ini, kecerdasan emosional dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu para buruh mengatasi tekanan, beradaptasi dengan lingkungan kerja, dan menjaga hubungan baik dengan rekan kerja. Kemampuan untuk mengenali emosi, baik dalam diri sendiri maupun orang lain, dapat meningkatkan kolaborasi, komunikasi, dan pengambilan keputusan dalam tim. Menurut Goleman (1995), kecerdasan emosional dapat meningkatkan kemampuan individu dalam berinteraksi, yang berdampak positif terhadap kinerja buruh.

Sebagai salah satu pabrik dalam sektor ini, CV. Sayap Mas Nusantara menghadapi tantangan khusus dalam menjaga kinerja dan semangat pegawai di tengah rutinitas kerja yang padat. Rutinitas kerja yang berulang dan tekanan untuk mencapai target produksi dapat memicu stres dan kelelahan emosional. Oleh karena itu, manajemen pabrik perlu menerapkan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pegawai, seperti memberikan kesempatan untuk pengembangan diri, pelatihan kecerdasan emosional, dan

program kebugaran yang dapat membantu mereka mengatasi tantangan sehari-hari.

Pelatihan kecerdasan emosional ini penting dilakukan agar para buruh dapat belajar untuk mengenali tanda – tanda stres pada diri mereka sendiri serta rekan kerja, sekaligus mengembangkan kemampuan untuk mengelola emosi secara lebih efektif. Program – program seperti ini dapat meliputi aktivitas seperti pelatihan keterampilan komunikasi, manajemen stres, dan peningkatan kesadaran diri (Rachmawati & Juliana, 2023).

Purwanto & Suhartini (2021) menunjukkan bahwa perusahaan dengan pegawai yang memiliki kecerdasan emosional tinggi dapat mengalami peningkatan produktivitas hingga 20% dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki kecerdasan emosional yang baik. Sedangkan menurut Goleman (2000) menyebutkan, kemampuan kecerdasan emosional menyumbang 80% faktor kunci dalam kesuksesan seseorang, sementara 20% dapat ditentukan oleh IQ (*Intelligence Quotients*). Fitriastuti (2013) menyatakan, seseorang yang mampu mengorganisasikan emosionalnya dengan baik, akan memahami emosi nya sendiri dan emosi orang lain. Individu tersebut dapat memanfaatkan pemahaman ini untuk meningkatkan perilaku dan sikapnya dalam menuju arah yang lebih baik, sehingga mampu mengendalikan emosi, lebih termotivasi, merasa puas dan mampu mengatasi masalah dengan lingkungan kerja serta kehidupannya. Sehingga dengan bekal kecerdasan emosional tersebut diharapkan mampu meningkatkan kinerja karyawan. Dalam situasi kerja yang penuh tekanan seperti di CV. Sayap Mas Nusantara, penerapan kecerdasan emosional dapat berfungsi sebagai strategi efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan performa kerja para buruh.

Setiap individu memiliki kecerdasan emosional yang baik yang akan membantu dalam menyelesaikan masalah, mengatasi konflik secara tepat dan

menciptakan kondisi kerja yang menggairahkan sehingga menghasilkan kinerja yang tinggi. Sebaliknya, jika individu memiliki kecerdasan emosional yang tidak baik akan menimbulkan dampak buruk pada setiap individu, dikarenakan kurang mengerti dan memahami dalam pengambilan keputusan secara rasional dan tidak bisa menghadapi konflik dengan tepat. Menurut Zhao et al (2021) kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memahami, menggunakan, dan mengelola emosi sendiri dengan cara yang positif untuk mengurangi stres, komunikasi, kasih sayang, tantangan, dan konflik.

Kecerdasan emosional, yang merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain (Goleman, 1995), memainkan peran penting dalam menghadapi tantangan tersebut. Buruh yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres, beradaptasi dengan lingkungan kerja yang cepat berubah, memiliki kepuasan yang tinggi, dan mengembangkan hubungan yang lebih positif dengan rekan kerja dan atasan (Tanjung & Iskandar, 2021). Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional di kalangan para buruh CV. Sayap Mas Nusantara menjadi krusial dalam menjalankan rutinitas kerja yang produktif dan sehat. Meskipun pentingnya kecerdasan emosional telah diakui, masih banyak pertanyaan yang perlu dijawab untuk memahami dampaknya dengan lebih mendalam dalam konteks spesifik di CV. Sayap Mas Nusantara.

Berdasarkan uraian fenomena umum dan permasalahan yang terjadi di CV. Sayap Mas Nusantara, maka peneliti tertarik dan memutuskan untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait **“Peran Kecerdasan Emosional Dalam Menghadapi Stres Dan Rutinitas Kerja Pabrik Rokok Di CV. Sayap Mas Nusantara”**.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut: “Bagaimana peran kecerdasan emosional dalam menghadapi stres dan rutinitas kerja pabrik rokok di CV. Sayap Mas Nusantara?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis peran kecerdasan emosional dalam menghadapi stres dan rutinitas kerja pabrik rokok di CV. Sayap Mas Nusantara.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini dapat dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah, terutama dalam bidang Manajemen Sumber daya Manusia, dengan menambah wawasan mengenai peran kecerdasan emosional dalam menghadapi rutinitas kerja pabrik. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian lebih lanjut mengenai pengembangan kecerdasan emosional di berbagai sektor industri.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi pihak – pihak sebagai berikut:

#### **a. Universitas**

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi manajemen studi sumber daya manusia di universitas dengan memperkuat visi dan misi dalam pengembangan sumber daya manusia kompeten.

b. Mahasiswa

Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya kecerdasan emosional, yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari – hari, terutama dalam mengelola stres akademis dan interaksi sosial. Memiliki keterampilan dalam kecerdasan emosional akan meningkatkan kesiapan kerja mahasiswa, membuat mereka lebih siap menghadapi tantangan di lingkungan profesional setelah lulus. Mahasiswa dapat belajar strategi manajemen stres yang efektif, yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan selama masa studi.

c. Manajemen perusahaan

Hasil penelitian dapat dijadikan dasar untuk merancang program pelatihan dan pengembangan kecerdasan emosional para buruh, guna meningkatkan kesejahteraan dan efisiensi kerja di CV. Sayap Mas Nusantara.

d. Buruh

Menyediakan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya kecerdasan emosional dalam pengelolaan stres, sehingga diharapkan para buruh dapat menerapkan teknik dan strategi yang diperoleh untuk meningkatkan kesehatan mental mereka dalam menjalankan rutinitas kerja sehari – hari.

e. Peneliti dan praktisi

Memberikan gambaran praktis tentang penerapan kecerdasan emosional di sektor industri, sekaligus menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji dinamika kecerdasan emosional dalam konteks yang lebih luas.