

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang signifikan dalam membantu buruh pabrik menghadapi stres kerja dan rutinitas yang monoton di CV. Sayap Mas Nusantara. Buruh yang mampu mengenali dan mengelola emosi, memotivasi diri, berempati terhadap rekan, serta menjalin hubungan sosial yang baik menunjukkan kemampuan yang lebih kuat dalam mempertahankan kinerja di tengah tekanan.

Stres kerja yang muncul berasal dari berbagai faktor, seperti beban kerja berlebih, keterlambatan antarbagian produksi, alat kerja yang rusak, serta tekanan pribadi dari rumah tangga. Meski demikian, sebagian besar buruh menunjukkan kemampuan menghadapi kondisi tersebut secara adaptif melalui strategi pengelolaan emosi yang sederhana namun efektif.

Selain itu, rutinitas kerja yang bersifat repetitif memunculkan kejenuhan psikologis, namun dapat diminimalisir dengan adanya hubungan kerja yang mendukung dan kebiasaan dalam mengatur ritme kerja pribadi. Temuan ini memperkuat teori kecerdasan emosional dari Daniel Goleman dan teori coping stress dari Lazarus dan Folkman.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Perusahaan (CV. Sayap Mas Nusantara):
 - a) Perlu adanya perhatian lebih terhadap aspek psikologis buruh, terutama dalam mengelola stres kerja. Program sederhana seperti sesi konseling ringan atau pelatihan manajemen emosi dapat dipertimbangkan.
 - b) Perusahaan dapat melakukan rotasi tugas atau menciptakan variasi kerja tertentu untuk mengurangi kejenuhan akibat rutinitas yang monoton.
 - c) Stabilitas alur kerja antar bagian perlu ditingkatkan agar tekanan tidak terpusat pada satu divisi, khususnya bagian pengepakan.
2. Bagi Karyawan:
 - a) Disarankan untuk terus mengembangkan kecerdasan emosional secara mandiri, misalnya dengan mencari cara baru mengelola stres, berbagi cerita dengan rekan, atau menjaga pola hidup sehat.
 - b) Memanfaatkan waktu istirahat dengan lebih maksimal sebagai upaya pemulihan emosi dan energi kerja.
3. Bagi Peneliti selanjutnya:
 - a) Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas objek penelitian ke perusahaan lain agar hasilnya lebih general. Selain itu, penggunaan metode kuantitatif dapat memperkuat analisis data. Penambahan variabel lain seperti dukungan organisasi, kepemimpinan, maupun faktor kecerdasan emosional juga dapat memberikan sudut pandang yang lebih luas dalam memahami hubungan antara stres kerja dan rutinitas kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, S. (2022). Analisis Teknik Snowball Sampling dalam Penelitian Kualitatif: Studi Kasus di Kalangan Penyandang Disabilitas. *Jurnal Penelitian Sosial dan Humaniora*, 12(2), 115-126.
- Anggraini, D. P. Et all. (2024). Pengaruh Stres Kerja Dan Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Kecerdasan Emosional Sebagai Variabel Intervening. Jamasy: *Jurnal Akuntansi, Manajemen & Perbankan Syariah*. Volume 4, Nomer 4, Agustus 2024.
- Arifin, S. & M. Irfan. (2021). Hubungan Motivasi Prestasi dan Kepuasan Karyawan. *Jurnal Sains, Teknologi, dan Masyarakat*, 2(2), 1-6.
- Cahyadi, I., & Wicaksono, A. (2022). Manajemen Kualitas dalam Produksi Tembakau: Tantangan yang Dihadapi Karyawan. *Jurnal Manajemen dan Teknologi*, 9(3), 55-66.
- Cohen, A., & Bahat, G. (2018). "Beban Kerja dan Kinerja Pekerjaan: Peran Kecerdasan Emosional." *Jurnal Internasional Analisis Organisasi*, 26(2), 303-318.
- Creswell, J. W. (2020). "Desain Penelitian: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran." Sage Publications.
- Darmawan, D., & M. Djaelani. (2021). Korelasi Stres Kerja dan Kinerja Manajer Proyek Konstruksi. *Jurnal Teknik dan Teknologi ARRUS*, 1(2), 55-59.
- Darmawan, D., & M. Djaelani. (2022). Hubungan Stres dan Strategi Coping bagi Mahasiswa Fakultas Teknik di Masa Pandemi Covid-19. *Ekonomi, Keuangan, Investasi dan Syariah (EKUITAS)*, 3(3), 429-433.
- Djazilan, M. S. & D. Darmawan. (2020). Pengaruh Kompensasi, Permintaan Kerja, dan Karakteristik Pekerjaan terhadap Retensi Karyawan. *Jurnal Sains, Teknologi, dan Masyarakat*, 1(2), 1-8.
- Djumena, E. (2019). Cara meningkatkan kecerdasan emosional di tempat kerja. Halaman All - Kompas.com.
- Dawam, M., & Setiawan, I. T. (2022). Analisis Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Mempengaruhi Stres Kerja (Studi Empirik). *Jurnal Ekonomi, Bisnis Dan Manajemen*, 9(1).
- Fajar, B, W. (2019). Perbedaan Tingkat Stres Kerja Di Tinjau Dari Penggunaan Strategi Coping Stres Pada Sales Di PT. X. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 6 No 3 (2019)
- Goleman, D. (1995). Kecerdasan Emosional. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Fitrianingsih, R., & Noviana, K. (2022). Efektivitas Metode Snowball Sampling dalam Meneliti Komunitas Tersembunyi di Wilayah Perkotaan. *Jurnal Sosiologi dan Kebudayaan*, 11(3), 200-210.
- Haliza, S. N., Dkk. (2023). Upaya Mengoptimalkan Kinerja Karyawan Melalui Peran Kecerdasan Emosional dan Manajemen Stres. *Jurnal Baruna Horizon*, 6(2), Desember 2023.
- Harususilo, Y. E. (2022). Mengenal kecerdasan emosional. Halaman All - Kompas.com.

- Hidayati, S. & Supriyanto, E. (2022). "Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan di Era New Normal." *Jurnal Ilmiah Manajemen dan Bisnis*, 10(1), 45-58.
- Indriani, D. & Setiawan, B. (2021). "Optimalisasi Rutinitas Kerja untuk Peningkatan Produktivitas Karyawan." *Jurnal Sumber Daya Manusia*, 8(2), 78-85.
- Intan, R., & Agustina, L. (2021). Efektivitas Sistem Pengemasan dalam Meningkatkan Kualitas Produk dan Efisiensi Distribusi: Studi Kasus Pabrik Rokok di Jawa Timur. *Jurnal Riset Operasi dan Manajemen*, 10(2), 123-136.
- Issalillah, F., R. K. Khayru., D. Darmawan & M. W. Amri. (2021). Hubungan Modal Sosial, Modal Psikologi, Modal Diri Karyawan dan Stres Kerja. *Jurnal Baruna Horizon*, 4(2), 84-88.
- Jalagat, R. (2017). Penentu Stres Kerja dan Hubungannya dengan Kinerja Karyawan. *Jurnal Amerika tentang Ilmu Manajemen dan Teknik*, 2(1), 1-10.
- Jeffry, J., & Handayani, S. (2023). Pengaruh Keterlibatan Kerja Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Melalui Kepuasan Kerja Pegawai Pada PT PLN (Persero) Unit Induk Pemangunan Sumbagut. *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi (MEA)*, 8(1), 1388-1405.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.
- Mardikaningsih, R., & M. Hariani. (2020). Pengaruh Iklim Kerja dan Upah terhadap Niat Berpindah Kerja. *Jurnal Sains, Teknologi, dan Masyarakat*, 1(2), 21-28.
- Mardikaningsih, R. & E. A. Sinambela. (2021). Pengembangan Kinerja Penyuluh Pertanian melalui Keterampilan Interpersonal dan Etika Kerja. *Jurnal Sains, Teknologi, dan Masyarakat*, 2(1), 35-44.
- Marcella, J., & Ie, M. (2022). Pengaruh Stres Kerja, Kepuasan Kerja dan Pengembangan Karir Terhadap Turnover Intention Karyawan. *Jurnal Muara Ilmu Ekonomi dan Bisnis*, 6(1), 213-223.
- Mirza, D. F., Goretti, D. M., & Haloho, T. A. A. (2020). Pengaruh Komunikasi Kerja, Stres Kerja dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Star Media Internusa Medan. *Jurnal Ilmiah Methonomi*, 6(2), 1-10.
- Normiyati, N., & Wardhana, A. (2022). Kecerdasan Emosional, Motivasi Berprestasi, dan Self-esteem serta Pengaruhnya terhadap Kepuasan Kerja Guru. *Jurnal Manajemen*, 13(2), 150-164.
- Nuraini, S., Hidayat, R., & Fadilah, N. (2021). Dampak rutinitas kerja terhadap kejenuhan dan produktivitas karyawan pabrik. *Jurnal Manajemen dan Sumber Daya Manusia*, 9(1), 45-54.
- Paijanto, Y., & Puji Rahayu, P. (2024). Stres Kerja Di PT. X Semarang Ditinjau Dari Pekerjaan Monoton. *IMAGE*, 3(2), 27-36. Retrieved from(102-Article Text-514-1-10-20240103, n.d.)
- Pramudita, A. (2021). Keseimbangan Kerja-Hidup dan Kecerdasan Emosional dalam Menghadapi Stres Kerja. *Jurnal Sumber Daya Manusia*, Vol. 9, No. 3, hal. 78-88.

- Permata, A., Sari, R., & Hartono, B. (2024). *Strategi Peningkatan Kecerdasan Emosional dalam Dunia Kerja*. Jurnal Psikologi dan Pengembangan Diri, 12(3), 45-58.
- Purwanto, A., & Suhartini, L. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Karyawan: Studi Kasus di Perusahaan XYZ. *Jurnal Ilmiah Manajemen dan Bisnis*, 12(1), 45-56.
- Putri, L. A., & Hamid, A. (2022). Dampak Kelelahan Kerja Terhadap Produktivitas Karyawan di Sektor Manufaktur. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia*, 14(2), 43-58.
- Qoyyimah, A. & Siti, Q. (2022). Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan dengan Kepuasan Kerja sebagai Variabel Mediasi di PT. XYZ. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 14(1), 45-56.
- Rahmawati, Y., & Amir, M. (2021). Teknik Wawancara dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Riset Manajemen dan Akuntansi*, 9(1), 45-56.
- Rachmawati, D., & Juliana, H. (2023). Pengaruh Pelatihan Kecerdasan Emosional terhadap Pengelolaan Stres Karyawan di Sektor Manufaktur. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 12(3), 201-215.
- Rahmawati, A. (2022). Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening Di UTD PMI Kota Malang. *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis*, 3(1), 58-72.
- Ratna, D. S. (2021). Pengaruh Kepuasan Kerja dan Motivasi Terhadap Kinerja Karyawan di PT. ABC. *Jurnal Akademika*, 20(2), 23-30.
- Roberts, K. (2012). Dampak Kesejahteraan Karyawan terhadap Kinerja Organisasi: Tinjauan Pustaka Sistematis. *Jurnal Etika Bisnis*, 106(3), 363-387.
- Sari, D. K. (2023). Pengaruh Kompensasi, Lingkungan Kerja terhadap Stres Kerja dan Implikasinya terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Manajemen dan Organisasi*, 15(1), 1-15.
- Sari, R. (2020). "Verifikasi Data dalam Penelitian Kualitatif." *Jurnal Penelitian dan Pengembangan*, 2(1), 45-56.
- Sari, T., & Wijaya, W. (2024). Mengelola Stres dan Emosi di Tempat Kerja untuk Meningkatkan Produktivitas Karyawan. *Jurnal Ekonomi dan Manajemen*, 9(2), 145-158.
- Setiawan, I. T., & Dawam, M. (2022). Analisis Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Mempengaruhi Stres Kerja (Studi Empirik). *Jurnal Ekonomi, Bisnis dan Manajemen*, 9(1).
- Setiawan, I., & Rahman, A. (2023). Peran Pembangunan Industri Rokok dalam Menopang Ekonomi Lokal dan Nasional. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 15(2), 201-215.
- Simamora, F. (2004). *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. PT. Kanisius.
- Suhariyanto, E., & Kurniawan, R. (2020). Pengaruh Pelatihan Terhadap Kinerja Karyawan Pada Industri Tembakau di Indonesia. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia*, 8(1), 57-68.

- Sulistiani, M. (2020). Pengaruh Stres Kerja dan Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Karyawan: Studi Kasus PT XYZ. *Jurnal Penelitian Sosial*, 7(4), 45-52.
- Susanto, B., & Utami, N. (2023). Pengelolaan Stres dan Rutinitas Kerja Oleh Karyawan di Industri Otomotif Melalui Kecerdasan emosional. *Jurnal Psikologi Industri*, 12(3), 150-165.
- Tanjung, R., & Iskandar, D. (2021). Peran Kecerdasan Emosional terhadap Kepuasan Kerja dan Hubungan antar Karyawan. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 13(2), 135-150.
- Utami, S. D. (2024). Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosional sebagai Faktor Penentu dalam Menghadapi Stres Kerja. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, Vol. 10, No. 3, hal. 112-125.
- Utami, S. R. (2021). Stres Kerja dan Dampaknya terhadap Kinerja Karyawan: Studi Kasus di Perusahaan X. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 9(3), 19-26.
- Wang, L., & Li, Y. (2020). Prosedur Operasional Standar dan Pengaruhnya terhadap Manajemen Kualitas dalam Pengolahan Tembakau. *Jurnal Manajemen Kualitas*, 27(2), 89-102.
- Wijayanti, A. (2022). Pengaruh Lingkungan Kerja dan Budaya Kerja terhadap Kinerja Karyawan di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosiologi dan Manajemen*, 25(1), 67-75.
- Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2021). Peran kecerdasan emosional dalam mengurangi stres dan meningkatkan komunikasi: perspektif psikologis. *Jurnal Studi Emosional dan Perilaku*, 29 (2), 134–145.