

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya, maka penulis akan membuat kesimpulan adalah sebagai berikut :

1. Kecerdasan Emosional memiliki pengaruh positif terhadap Stress Kerja di PT.POS Indonesia Cabang Cimahi . Hal ini menggambarkan bahwa semakin meningkat kecerdasan emosional maka stress kerja akan menurun
2. Beban Kerja memiliki pengaruh positif terhadap Stress Kerja di PT.POS Indonesia Cabang Cimahi. Hal ini menggambarkan semakin meningkat beban kerja maka akan semakin
3. Komunikasi memiliki pengaruh positif terhadap Stress Kerja di PT.POS Indonesia Cabang Cimahi. Hal ini menggambarkan bahwa apabila komunikasi meningkat maka stress kerja
4. Kecerdasan Emosional, Beban Kerja dan Komunikasi secara simultan berpengaruh positif terhadap Stress Kerja di PT.POS Indonesia Cabang Cimahi . Hal ini menggambarkan bahwa Kecerdasan Emosional yang meliputi

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian dan kesimpulan diatas penulis memberikan saran baik bagi perusahaan maupun bagi peneliti lain , :

1. Bagi Perusahaan

- a. Kecerdasan emosional pegawai di PT POS Indonesia Cabang Cimahi tergolong baik namun ada beberapa hal yang disarankan oleh penulis kepada pihak perusahaan salah satunya perusahaan yakni pemimpin di perusahaan perlu memahami perasaan para karyawannya, Kemudian pemimpin di dalam perusahaan perlu menjaga sikap yang baik di hadapan karyawan serta mampu memahami arti toleransi, respect, dan melakukan yang berkaitan dengan rasa empaty karyawan. disarankan oleh penulis kepada pihak kebaikan lainnya. tindakan seorang pemimpin sangat berpengaruh terhadap stress kerja di sekitar lingkungan kerja. Oleh sebab itulah, perasaan empati pada tiap karyawan perusahaan sangat penting dijaga agar bisa mencapai kinerja yang besar dan positif bagi perusahaan.
- b. Beban Kerja pegawai di PT POS Indonesia Cabang Cimahi tergolong baik namun ada beberapa hal yang disarankan oleh penulis kepada pihak perusahaan salah satunya perusahaan yakni pemimpin di perusahaan perlu memahami bahwa beban kerja yang diberikan kepada tiap-tiap pegawai belum tentu beban nya sama walaupun dengan beban yang sama karena setiap pegawai memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Tindakan seorang pemimpin sangat berpengaruh terhadap stress kerja di sekitar lingkungan kerja. Oleh sebab itu beban kerja yang diberi agar bisa lebih di perhatikan lagi guna agar bisa mencapai kinerja yang besar dan positif bagi perusahaan.
- c. Komunikasi pegawai di PT POS Indonesia Cabang Cimahi tergolong baik namun ada beberapa hal yang disarankan oleh penulis kepada pihak perusahaan salah satunya yakni pemimpin di perusahaan perlu memahami bahwa Keterbukaan, Empati, Dukungan, Rasa Positive dan Kesamaan di lingkungan kerja menjadi

faktor pendukung yang bisa berdampak positif bagi para pegawai dan bisa menjadi salah satu cara agar terhindar dari stres kerja. Tindakan seorang pemimpin sangat berpengaruh terhadap stress kerja di sekitar lingkungan kerja. Oleh sebab itu komunikasi harus berjalan dengan baik agar bisa lebih diperhatikan lagi guna agar bisa mencapai kinerja yang besar dan positif bagi perusahaan.

- d. Stres Kerja pegawai di PT POS Indonesia Cabang Cimahi tergolong baik namun ada beberapa hal yang disarankan oleh penulis kepada pihak perusahaan salah satunya yakni pemimpin di perusahaan perlu memahami bahwa Tuntutan Tugas, Tuntutan Peran, Tuntutan Antar Pribadi, Struktur Organisasi, dan Kepemimpinan Organisasi menjadi faktor pendukung yang bisa berdampak positif maupun negative bagi para pegawai. Tindakan seorang pemimpin sangat berpengaruh terhadap stress kerja di sekitar lingkungan kerja. Oleh sebab itu agar terhindar dari stress Kerja disarankan untuk selalu mengetahui tuntutan tugas yang di berikan tuntutan peran yang dimiliki menjalankan pekerjaan sesuai dengan tanggung jawab dan wewenang diberikan oleh perusahaan agar bisa lebih diperhatikan lagi guna agar bisa mencapai kinerja yang besar dan positif bagi perusahaan.