

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan stres kerja pada karyawan PT. Dunlopillo Indonesia dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres kerja dan arah hubungan keduanya negatif.
2. Berdasarkan uji kategorisasi pada karyawan PT. Dunlopillo Indonesia mayoritas karyawan berada pada regulasi emosi tinggi dan stres kerja dalam kategori sedang.
3. Berdasarkan uji hipotesis didapatkan hasil bahwa  $H_a$  diterima yaitu terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan stres kerja pada karyawan PT. Dunlopillo Indonesia.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dengan stres kerja pada karyawan PT. Dunlopillo Indonesia, peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak. Adapun saran yang diberikan peneliti adalah:

1. Saran Teoritis

Penelitian ini dilakukan di PT. Dunlopillo Indonesia, maka diharapkan untuk penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian di lokasi dengan jangkauan responden yang lebih luas. Selain itu bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih banyak referensi ataupun sumber mengenai regulasi emosi dan stres kerja,

2. Saran Praktis

Kepada karyawan PT. Dunlopillo Indonesia disarankan untuk lebih bijak dalam menjaga dan mengelola emosi yang dimiliki agar dapat meminimalisir terjadinya stres kerja. Dan kepada perusahaan disarankan untuk lebih menunjang dan memperhatikan sumber daya

manusia yang dimiliki khususnya dalam hal kesehatan mental karyawan agar karyawan lebih meningkatkan performa kerjanya.

