

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Pada penelitian yang dilakukan di PT X tahun 2024 ada beberapa hal yang dapat disimpulkan yaitu :

- a. Berdasarkan hasil univariat, karyawan di PT X yang tidak mengalami stres kerja sebesar 36,7%. Proporsi karyawan terbesar kedua mengalami stres ringan akibat pekerjaan, yaitu sebesar 30% dan stres berat akibat pekerjaan yang paling kecil sebesar 5%.
- b. Untuk distribusi faktor individu karyawan, proporsi karyawan laki – laki hampir seimbang dengan proporsi karyawan perempuan dengan proporsi sebesar 51,7 %. Untuk distribusi umur karyawan mayoritas dibawah umur 35 tahun sebesar 71,7%. Untuk variabel pendidikan, proporsi karyawan paling tinggi yaitu sebesar 66,7% merupakan lulusan perguruan tinggi.
- c. Untuk distribusi faktor pekerjaan, karyawan lebih banyak bekerja di PT X kurang dari 5 tahun yaitu sebesar 66,7 %. Karyawan merasa bahwa beban kerja mental mereka sedang yaitu sebanyak 51,7%. Job demands (Tuntutan kerja) yang mereka alami tinggi dengan presentase 55%. Untuk dukungan rekan kerja di PT X memiliki hasil buruk dengan jumlah presentase 56,7%.
- d. Pada hasil analisis bivariat faktor individu, diperoleh hasil bahwa tidak terlihat hubungan statistik yang signifikan antara variabel jenis kelamin, umur, dan pendidikan terhadap stres kerja pada karyawan di PT X.
- e. Berdasarkan hasil analisis bivariate yang dilakukan, tidak terlihat hubungan yang signifikan secara statistik antara variabel masa kerja, dukungan rekan kerja, dan job demands terhadap stres kerja

V.2 Saran

Setelah menyimpulkan hasil penelitian pada Karyawan di PT X, berikut merupakan saran masukan sebagai berikut.

V.2.1 Untuk Responden

- a. Mengadakan kegiatan bonding rekan kerja serta supervisor untuk meningkatkan rasa kebersamaan.
- b. Sistem tolong menolong diterapkan di daerah kerja sebagai bentuk solidaritas antara pekerja selama melakukan pekerjaan.

V.2.2 Untuk PT X

- a. Perusahaan membuat kegiatan untuk mengurangi tingkat stres kerja yang dirasakan oleh pekerja seperti senam pagi bersama
- b. Membangun komunikasi yang efektif antar divisi untuk menciptakan iklim yang positif antara sesama pekerja dan atasan.
- c. Memberikan apresiasi untuk pekerja yang memiliki kinerja yang baik dalam perusahaan dengan peningkatan gaji ataupun insentif.
- d. Meningkatkan fasilitas perusahaan untuk karyawan dapat bekerja dengan baik.

V.2.3 Untuk Penelitian Selanjutnya

- a. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah meneliti faktor – faktor tambahan selain variabel yang sudah diteliti seperti Job Control, Komunikasi intrapersonal, mindfulness, dan faktor lainnya.
- b. Dilakukan penelitian multivariat terhadap faktor – faktor stres kerja untuk melihat faktor yang memiliki pengaruh terbesar terhadap stres kerja.