

BAB V

PENUTUP

V.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan adalah sebagian besar responden mengalami stres kerja yaitu sebesar 70%. Berdasarkan data karakteristik individu, responden memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 27 orang (67,5%), responden memiliki usia ≥ 35 tahun sebanyak 27 orang (67,5%), responden memiliki status tidak menikah sebanyak 27 orang (67,5%), responden memiliki jumlah anak ≥ 2 sebanyak 26 orang (67%), responden memiliki masa kerja ≥ 2 tahun sebanyak 28 orang (70%), responden memiliki kepribadian tipe A berjumlah 28 orang (70%), responden yang memiliki penilaian diri baik berjumlah 24 orang (60%). Berdasarkan beban kerja responden memiliki beban kerja berat berjumlah 29 orang (72,5%).

Berdasarkan hubungan antara variabel karakteristik individu dengan stres kerja terdapat hubungan yang bermakna pada pekerja bagian marketing di PT. Kompas Gramedia Tahun 2019. Berdasarkan hubungan antara variabel beban kerja dengan stres kerja terdapat hubungan yang bermakna pada pekerja bagian marketing di PT. Kompas Gramedia Tahun 2019.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Pekerja

- a. Diharapkan karyawan dapat melakukan manajemen stress dengan mengikuti pelatihan *employee assistance program* (EAP), untuk meningkatkan kinerja karyawan dan kemampuan untuk keluar dari situasi pekerjaan yang sulit.
- b. Diharapkan karyawan dapat mengikuti program konseling untuk mengatasi rasa cemas dan gangguan tidur yang dialami.

- c. Diharapkan penelitian ini dapat membawa karyawan untuk berpikir positif dalam hal pekerjaan yang membuat tingkat stres dapat teratasi.
- d. Diharapkan penelitian ini dapat memotivasi karyawan untuk berkerja lebih baik dan sesuai kemampuannya untuk dapat mengatasi stres pekerjaan.

V.2.2 Bagi Perusahaan

Diharapkan perusahaan dapat meningkatkan komunikasi dengan pekerja agar mengetahui dan mengendalikan stres kerja yang dialami oleh pekerja, salah satunya dengan menyediakan fasilitas konseling untuk setiap pekerja dan diadakan acara gathering karyawan secara berkala dengan tujuan mengatasi stres kerja.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

- a. Menambah variabel yang ingin diteliti untuk penelitian stres di bidang marketing, bisa meliputi dari behavior responden.
- b. Melakukan penelitian stress kerja dengan ruang lingkup penelitian lebih luas tidak terbatas dalam satu divisi.
- c. Melakukan penelitian stres kerja dengan meneliti dari tahapan dan gejala stres hingga stres kerja.