

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sebagian besar responden tidak mengalami stress yaitu sebesar 53,6%
- b. Berdasarkan hasil uji analisis univariat didapatkan hasil sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 35 orang (62,5%), berusia >35 tahun sebanyak 31 orang (55,4%), berstatus tidak menikah sebanyak 33 orang (58,9%), memiliki anak  $\leq 2$  sebanyak 38 orang (67,9%), memiliki masa kerja >2 tahun sebanyak 31 orang (55,4%), memiliki kepribadian tipe A sebanyak 28 orang (50%), dan memiliki penilaian diri baik sebanyak 28 orang (50%).
- c. Sebagian besar responden tidak memiliki aktivitas diluar pekerjaan yaitu sebanyak 27 orang (48,2%)
- d. Terdapat hubungan antara karakteristik individu (jenis kelamin, usia, status pernikahan, jumlah anak, masa kerja, kepribadian tipe A, penilaian diri) dengan stress kerja pada pekerja bagian produksi di PT. Mustika Jaya Raya Tahun 2016.
- e. Terdapat hubungan antara aktivitas diluar pekerjaan dengan stress kerja pada pekerja bagian produksi di PT. Mustika Jaya Raya Tahun 2016.
- f. Berdasarkan hasil uji statistik analisis multivariat variabel yang paling berpengaruh menyebabkan stress kerja adalah penilaian diri, diikuti berturut turut oleh usia, kepribadian tipe a dan jenis kelamin.
- g. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai *Pseudo R-Square* 0.773 yang berarti 77,3% stress kerja pada pekerja bagian produksi PT. Mustika Jaya Raya dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, status pernikahan, masa kerja, kepribadian tipe a, penilaian diri dan aktivitas diluar pekerjaan, sedangkan 22,7% dipengaruhi faktor lain.

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Bagi Pekerja**

Diharapkan penelitian ini pada pekerja bagian produksi dapat melakukan manajemen stress dengan berpikir positif terhadap kemampuan diri dan mengembangkan keterampilan diri dalam bekerja serta membangun relasi dengan rekan kerja di perusahaan saat ini atau tempat lain untuk memudahkan mencari solusi apabila menemukan kesulitan dalam pekerjaan.

### **V.2.2 Bagi Perusahaan**

Diharapkan perusahaan dapat meningkatkan komunikasi dengan pekerja agar dapat mengetahui dan mengendalikan stress kerja yang dialami oleh pekerja, salah satunya dengan menyediakan fasilitas konseling untuk setiap pekerja, dan mengadakan kegiatan seminar atau pelatihan agar pekerja dapat mengendalikan stress kerja yang dialaminya dengan lebih baik.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Lain**

1. Meningkatkan jumlah variabel untuk penelitian multivariat.
2. Membandingkan penggunaan kuesioner NIOSH dengan kuesioner yang tervalidasi lainnya
3. Melakukan penelitian stress kerja hingga ke tahap stress kerja kronis.