

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Gambaran Deskriptif Stres Kerja Pada Karyawan Gudang PT X” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Karyawan gudang PT X mengalami stres kerja tinggi sebanyak 52%

Karyawan tetap mengalami stres kerja sebanyak 64%

Karyawan bekerja 9 jam mengalami stres kerja sebanyak 80%

Mayoritas karyawan berada dalam kategori tinggi pada stres kerja.

#### **5.2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini maka paneliti dapat menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Karyawan

Diharapkan memanfaatkan sebuah peluang untuk memahami situasi dimana sebuah situasi tersebut menjadi diri mereka stres, maka pahami situasi/budaya dalam bekerja agar stres bisa diatasi dengan baik.

2. Perusahaan

Bagi pihak perusahaan hendaknya peka terhadap kondisi psikologis karyawan dan memberikan coaching kepada karyawan agar memahami untuk menghadapi sebuah tekanan pada karyawan, dan memberikan saran dan bimbingan kepada karyawan untuk membantu mengembangkan keterampilan, kinerja, dan karier karyawan. Dalam coaching untuk mencapai tujuan/goal, agar bisa mudah dan mengelola dengan baik untuk meningkat produktifitas kerja karyawan.

### **5.2.1. Saran bagi Peneliti Selanjutnya**

Sebaiknya peneliti selanjutnya diharapkan mampu menambahkan faktor-faktor lainnya yang memengaruhi stres kerja bagi karyawan seperti masalah organisasi, budaya bekerja dan masalah pribadi.

