

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta pengujian hipotesis mengenai stres kerja pada karyawan level operator di PT X Bekasi, yaitu:

- a. Tingkat stres kerja pada karyawan level operator di PT X termasuk dalam kategori tinggi
- b. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan dimana perempuan memiliki tingkat stres kerja lebih tinggi dibandingkan laki-laki.
- c. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara gen X, Y, dan Z dimana pada gen Z memiliki tingkat stres kerja lebih tinggi dibandingkan gen X dan gen Y.
- d. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara SMA, D3, dan S1 dimana tingkat stres kerja pada D3 lebih tinggi dibandingkan dengan pendidikan terakhir SMA dan S1.
- e. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara karyawan kontrak dan karyawan tetap dimana karyawan kontrak memiliki tingkat stres kerja lebih tinggi dibandingkan karyawan tetap.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini sumber-sumber dan referensi yang terkait secara langsung dengan penelitian yang digunakan masih kurang. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya agar lebih

memperbanyak lagi sumber-sumber dan referensi yang akurat serta menambah variabel-variabel terkait dengan permasalahan yang diangkat.

5.2.2 Saran Praktis

- a. Bagi karyawan diharapkan tidak terlalu gampang bawa perasaan dan memanfaatkan sebuah peluang untuk mengontrol diri dan memahami situasi dimana sebuah situasi tersebut menjadi diri mereka stress, maka pahami situasi/budaya dalam bekerja agar stres bisa diatasi dengan baik.
- b. Bagi pihak perusahaan hendaknya agar lebih 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 karir karyawan. Dalam *coaching* untuk mencapai tujuan/goal, agar mudah dan mengelola dengan baik untuk meningkat produktivitas kerja karyawan.
- c. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperoleh teori yang lebih banyak dan memperdalam fenomena tentang stres kerja untuk penelitian selanjutnya.