

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji pada tahapan penelitian yang telah dilakukan didapatkan kesimpulan dari penelitian ini, bahwa benar adanya hasil pengujian dan analisis dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sesuai dengan hipotesis yang telah dirumuskan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Beban Kerja (X1) secara berpengaruh signifikan terhadap Stres Kerja (Y). Dengan demikian hipotesis pertama dalam penelitian ini terbukti dan dapat diterima.
- b. Lingkungan Kerja (X2) berpengaruh signifikan terhadap Stres Kerja (Y). Dengan demikian hipotesis kedua dalam penelitian ini terbukti dan dapat diterima.
- c. Beban Kerja (X1) dan Lingkungan Kerja (X2) mempunyai pengaruh secara parsial dan silmutan terhadap Stres Kerja (Y). Dengan demikian hipotesis ketiga dalam penelitian ini terbukti dapat diterima.

5.2 Implikasi Manajerial

1. Bagi Pimpinan

Pimpinan PT. Dharma Subur sudah sangat baik dalamantisipasi penghambatan kerja dalam mengurangi stres kerja pada karyawan, tapi akan lebih baik lagi jika lebih memperhatikan dan mengecek secara berkala karyawan dalam mengelola stres kerja. Dengan mengelola stres kerja dengan baik maka akan berdampak baik pula kinerja karyawan yang akan berdampak baik pula pada perusahaan nantinya.

2. Bagi Karyawan

Adanya hasil penelitian ini bahwa terdapat pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja diharap mengelola stres kerja dengan baik dan memanfaatkan atau memaksimalkan fasilitas yang disediakan perusahaan untuk meminimalisir stres yang terjadi ketika bekerja

a. Berdasarkan Jenis Kelamin

Dilihat dari hasil kuesioner responden laki-laki lebih banyak yaitu sebesar 78% sedangkan perempuan 22%. Pada butir kuesioner beban kerja responden laki-laki lebih sering merasakan beban kerja dan sebaiknya untuk perusahaan lebih memperhatikan keseimbangan beban kerja yang diberikan pada karyawan.

b. Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil kuesioner pada usia responden yang rentan mengalami stres kerja pada usia 20-30 th alangkah baiknya perusahaan lebih memperhatikan tuntutan pada karyawan pada usia 20-30 th.

c. Berdasarkan Pendidikan

Responden berdasarkan pendidikan pada SMA/SMK lebih rentan mengalami stres kerja alangkah baiknya perusahaan memberikan pengembangan ataupun pelatihan bagi karyawan agar karyawan mudah menggali potensi dalam diri yang membuat pekerjaan mereka lebih mudah diatasi.

d. Lama Bekerja

pada hasil kuesioner dengan lama bekerja 1-5 th lebih banyak dan rentan mengalami stres kerja karena mungkin masih beradaptasi alangkah baiknya perusahaan memberikan fasilitas-fasilitas yang memudahkan para karyawan dalam menjalankan pekerjaannya.

e. Status Keluarga

Pada data status keluarga belum menikah lebih banyak responden dan lebih sering merasakan stres kerja yang diakibatkan lingkungan kerja akan lebih baik jika perusahaan memperhatikan beban yang diberikan pada karyawan untuk menyeimbangi para karyawan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan sebaiknya mengambil sampel responden lebih banyak agar dalam pengolahan data lebih mudah dan untuk penelitian selanjutnya lebih mencari tau lebih dalam lagi variabel-variabel apa yang tidak diteliti pada penelitian ini misalnya motivasi kerja, disiplin kerja dsb.

