

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini membahas mengenai simpulan dan saran yang merupakan temuan akhir penelitian ini. Simpulan dan saran disajikan berdasarkan pada hasil analisis data. Pada bab ini pula, peneliti mengajukan simpulan, saran, dan keterbatasan penelitian berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan dari bab sebelumnya, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Setiap karyawan di restoran Djoeroe Masak Bandung memiliki tingkat *shift* kerja yang cukup tinggi. Tingkat *shift* kerja yang cukup tinggi dapat kita lihat dari mean sebesar 3,78 yang diperoleh melalui perhitungan dari kuesioner *shift* kerja.
2. Setiap karyawan di restoran Djoeroe Masak Bandung memiliki tingkat *stress* kerja yang cukup (moderat), dan diharapkan agar tingkat *stress* kerja tersebut dapat diperhatikan agar tingkat stress tidak menjadi lebih tinggi. Tingkat *stress* kerja yang moderat dapat di lihat dari mean sebesar 2,99 yang diperoleh melalui perhitungan dari kuesioner *stress* kerja karyawan.
3. Berdasarkan pengujian hipotesis dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh kerja *shift* terhadap *stress* kerja pada restoran Djoeroe Masak. tingkat *stress* yang ada adalah sebesar 2,99 artinya karyawan yang ada cukup *stress* (moderat), tetapi

sumber *stress* itu berasal dari *extra organizational stressors*, bukan berasal dari *organizational stressors* (*shift* kerja), karena dapat diketahui dari perhitungan statistik, bahwa karyawan di restoran Djoeroe Masak di dominasi oleh pria, berumur kurang dari 25 tahun, dan pengalaman bekerja kurang dari 1 tahun. Pada umumnya tenaga kerja pria pada umur kurang dari 25 tahun adalah awal dewasa yang dituntut untuk mencari nafkah untuk keluarga dan dirinya sendiri, hal ini dapat menjadi sumber *stress* bagi kebanyakan orang. Selain itu mereka bekerja kurang dari 1 tahun (baru buka 4 bulan) mereka masih di bilang baru penyesuaian dengan lingkungan kerja mereka di restoran Djoeroe Masak Bandung.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan diatas, maka penulis memberikan beberapa saran yang kiranya dapat memberikan manfaat bagi perusahaan sebagai objek penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Penerapan kerja *shift* cukup tinggi di mata karyawan restoran Djoeroe Masak, pengelolaan atau pengaturan kerja *shift* lebih baik dilakukan kepada orang yang sama pada waktu yang sama, misalnya apabila seorang karyawan mendapat *shift* pagi, maka dia seterusnya menjadi karyawan *shift* pagi dan seorang karyawan mendapat *shift* malam, maka dia seterusnya menjadi karyawan *shift* malam (pembagian jadwal *shift* yang permanen).
2. Diketahui dari perhitungan statistik deskriptif karyawan di restoran Djoeroe Masak di dominasi oleh pria, berumur kurang dari 25 tahun, dan pengalaman bekerja kurang dari 1 tahun. Pada umumnya tenaga kerja pria pada umur kurang dari 25 tahun adalah awal dewasa yang dituntut untuk mencari nafkah untuk keluarga dan dirinya sendiri, hal ini dapat menjadi sumber *stress* bagi kebanyakan orang. Selain

itu mereka bekerja kurang dari 1 tahun (baru buka 4 bulan) mereka masih di bilang baru penyesuaian dengan lingkungan kerja mereka di restoran Djoeroe Masak Bandung.

3. Perusahaan perlu melakukan pelatihan dan memberikan gambaran jenjang karir yang jelas (diarahkan).

5.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tentu tidak terlepas dari beberapa keterbatasan, sehingga peneliti menyertakan saran yang perlu diperhatikan pada penelitian mendatang.

1. Penelitian ini hanya fokus pada karyawan restoran Djoeroe Masak Bandung sebagai subjek penelitian. Sehingga hasil penelitian ini hanya bisa menggambarkan kondisi karyawan di restoran Djoeroe Masak Bandung, diharapkan penelitian ini selanjutnya bisa diterapkan dalam tingkat skala industrial.
2. Penelitian ini hanya membahas tentang *stress* kerja saja. Diharapkan penelitian yang akan datang membahas faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *stress* kerja selain kerja *shift*, yaitu rekan kerja, jenis pekerjaan, keamanan kerja, gaji, dan perlakuan tidak adil.