

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN.

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

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasandari bab sebelumnya maka diperoleh banyak kesimpulan sebagai berikut :

1. Setiap karyawan di PT Indomarco Prismatama memiliki tingkat shift kerja yang sedang. Tingkat shift kerja yang sedang dapat kita lihat dari mean sebesar 62,2% yang diperoleh melalui perhitungan dari kuisisioner shift kerja.
2. Setiap karyawan di PT Indomarco Prismatama memiliki tingkat stress kerja yang sedang. Tingkat stress kerja yang sedang dapat kita lihat dari mean sebesar 57% yang diperoleh melalui perhitungan dari kuisisioner stress kerja.
3. Berdasarkan pengujian hipotesis dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh shift kerja terhadap stress kerja pada PT Indomarco Prismatama, tingkat stress yang ada adalah 57% artinya karyawan yang ada sedang, stress dapat diakibatkan oleh berbagai hal yaitu *extra organizational stressors*, *organizational stressors*, *group stressors*, *individual stressors* dan dapat diketahui dari perhitungan statistic, bahwa karyawan di PT Indomarco Prismatama didominasi oleh pria sebanyak 22 orang (63%), yang berusia 20-

24 Tahun yaitu sebanyak 24 orang (69%), yang masa kerja < 1 Tahun yaitu sebanyak 16 orang (46%), yang bekerja mayoritas pada shift siang yaitu sebanyak 31 orang (89%), yang bekerja pada shift pagi yaitu sebanyak 33 orang (94%), yang bekerja pada shift siang yaitu sebanyak 34 orang (97%), yang bekerja pada shift middle yaitu sebanyak 10 orang (29%), yang mengalami shift pagi kemudian shift siang sebanyak 34 orang (97%) serta yang mengalami shift siang kemudian shift middle sebesar 11 orang (31%). 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 satu tahun mereka masih bilang baru penyesuan dengan lingkungan kerja mereka di PT Indomarco Prismatama.

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 shift kerja sedang di mata karyawan PT Indomarco Prismatama, pengelolaan shift kerja lebih baik dilakukan kepada oprang yang sama waktu yang sama, misalnya apabila seorang karyawan mendapatkan shift pagi, maka dia seterusnya menjadi shift pagi dan seorang karyawan mendapat shift siang, maka dia seterusnya menjadi karyawan shift siang (pembagian jadwal shift yang permanen).

2. Diketahui dari perhitungan statistik, bahwa karyawan PT Indomarco Prismatama 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 satu tahun mereka masih bilang baru penyesuan dengan lingkungan kerja mereka di PT Indomarco Prismatama.

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 focus pada karyawan PT Indomarco Prismatama sebagai subjek penelitian. Sehingga hasil penelitian ini hanya bisa menggambarkan kondisi karyawan di PT Indomarco Prismatama, diharapkan penelitian ini selanjutnya bisa ditetapkan 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 shift kerja, yaitu rekan kerja, jenis pekerjaan, keamanan kerja, gaji, dan perlakuan tidak adil.