

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Pada bab ini, Peneliti akan menguraikan mengenai beberapa kesimpulan yang dapat ditarik berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap derajat stress kerja pada karyawan bagian gudang PT “X” di Jakarta. Adapun kesimpulan tersebut adalah :

1. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar karyawan bagian gudang PT “X” di Jakarta berada pada derajat stres kerja yang tinggi.
2. Derajat stres kerja dapat dimunculkan dalam tiga kategori gejala, yaitu gejala fisiologis, gejala kognitif dan gejala tingkah laku. Karyawan bagian gudang PT “X” di Jakarta yang memiliki derajat stress kerja yang tinggi sebagian besar mempunyai gejala fisiologis yang tinggi, gejala kognitif yang tinggi, dan keseluruhan karyawan bagian gudang PT “X” di Jakarta mempunyai gejala tingkah laku yang tinggi.
3. Dari ketiga faktor (lingkungan, organisasi dan individu), faktor yang signifikan mempengaruhi derajat stres kerja pada karyawan bagian gudang PT “X” di Jakarta adalah faktor kenyamanan tempat bekerja, sarana dan prasarana, jumlah tuntutan pekerjaan, tuntutan tugas dan kesesuaian gaji.

4. Faktor lain yang mempengaruhi derajat stres kerja karyawan bagian gudang PT “X” di Jakarta adalah dukungan dari keluarga.

## **5.2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diajukan beberapa saran yang sekiranya dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan :

### **5.2.1. Saran Teoritik**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan untuk penelitian lebih lanjut mengenai derajat stres kerja.

Disarankan kepada peneliti yang berminat pada stres kerja untuk lebih dapat memaparkan dan memperluas teori stres kerja, kemudian diharapkan untuk lebih memperhatikan tiga faktor yaitu lingkungan fisik, individu dan kelompok dan organisasi dimana ketiga faktor tersebut lebih diperjelas dalam kerangka pikir dan dalam data penunjang.

Dapat juga dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menghubungkan antara derajat stress kerja dengan kepuasan kerja, hasil kerja, atau dukungan sosial yang dialami karyawan bagian gudang PT “X” di Jakarta.

### **5.2.2. Saran Praktis**

Bagi pihak perusahaan:

1. Pihak manajemen PT “X” Jakarta diharapkan dapat memberikan kegiatan konseling terhadap karyawan bagian gudang mengenai kesulitan-kesulitan dalam

diri karyawan bagian gudang agar dapat menanggulangi dan meminimalisir stres kerja yang dirasakan oleh karyawan bagian gudang. Sehingga karyawan dapat lebih berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas-tugas pekerjaannya sebagai karyawan bagian gudang.

2. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar karyawan bagian gudang PT “X” Jakarta menganggap bahwa jumlah tugas terlampau banyak dan kompleks. Oleh karena itu pihak PT “X” Jakarta diharapkan mengurangi tuntutan tugas pada tiap karyawan dengan konsekuensi adanya penambahan personil di bagian gudang.
3. Diadakannya kegiatan rekreasi rutin perusahaan untuk memberikan suatu *refreshing* kepada karyawan bagian gudang PT “X” di Jakarta agar karyawan sementara dapat melupakan segala tuntutan pekerjaan dan menjadi terhibur. Sehingga ketika kembali bekerja karyawan menjadi bersemangat dan dapat melakukan tugas-tugasnya dengan baik.
4. Pemberian apresiasi atas prestasi kerjanya berupa penambahan bonus-bonus sehingga karyawan menjadi lebih bersemangat dalam bekerja, karyawan terpacu untuk bekerja lebih baik dan menunjukkan dedikasi yang tinggi terhadap perusahaan.
5. Adanya peningkatan gaji yang lebih sesuai pada tiap karyawan, sehingga dapat memotivasi karyawan untuk bekerja lebih baik lagi.

Bagi pihak karyawan bagian gudang:

1. Karyawan bagian gudang PT “X” Jakarta untuk lebih memanfaatkan bimbingan dan konseling dengan pihak konselor yang disediakan oleh pihak manajemen perusahaan, serta dapat mendiskusikan permasalahan yang sedang dihadapi sehingga akhirnya dapat mengurangi beban dalam diri karyawan guna mewujudkan tercapainya prestasi dalam pekerjaan.
2. Menentukan skala prioritas di dalam bekerja dan dalam penanganan terhadap pihak pelanggan.
3. Meluangkan waktu untuk bersantai dengan memanfaatkan program cuti dari pihak perusahaan.