

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil pembahasan penelitian, dapat disimpulkan beberapa hal, yakni sebagai berikut :

1. Hampir separuh karyawan garmen bagian produksi di PT "X" memiliki derajat stres kerja yang moderat.
2. Sumber stres yang dominan pada karyawan produksi di PT "X" yang memiliki derajat stres tinggi adalah *organizational stressor*, yaitu faktor kondisi kerja atau lingkungan fisik.
3. Sumber stres yang dominan pada karyawan produksi di PT "X" yang memiliki derajat stres moderat adalah *organizational stressor*, yaitu faktor desain organisasi.
4. Sumber stres yang dominan pada karyawan produksi di PT "X" yang memiliki derajat stress rendah adalah *extraorganizational stressor*, yaitu faktor keluarga.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti perlu mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak perusahaan :

1. Peneliti menyarankan pada pihak perusahaan untuk mempertimbangkan peningkatan kesejahteraan dan imbalan bagi karyawan bagian produksi.

2. Peneliti menyarankan kepada pihak perusahaan untuk meningkatkan kenyamanan dan keselamatan kerja seperti memberikan masker, penataan ruangan yang lebih ergonomis, melengkapi sarana dan prasarana kerja
3. Peneliti menyarankan kepada pihak perusahaan agar meninjau ulang struktur dan pembagian tugas pada karyawan bagian produksi.
4. Peneliti menyarankan kepada pihak perusahaan agar lebih meningkatkan kebersamaan dan kekompakkan karyawan dan keluarganya yang difasilitasi perusahaan, seperti rekreasi bersama keluarga karyawan di PT "X" (*family gathering*).
5. Peneliti menyarankan pihak perusahaan untuk mengadakan pelatihan mengenai manajemen stres kepada karyawan bagian produksi agar karyawan dapat lebih memahami stres yang mereka rasakan sehingga karyawan dapat melakukan penanggulangannya secara lebih efektif dan efisien ketika karyawan menghadapi masalah.