

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Dari hasil analisa dan pengolahan data pada penelitian tentang “Pengaruh Stres Kerja terhadap Motivasi”, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan perhitungan statistik deskriptif data penelitian variabel stres kerja termasuk dalam kategori baik artinya karyawan dapat mengendalikan diri dalam menyelesaikan pekerjaan.
2. Berdasarkan perhitungan statistik deskriptif data penelitian bahwa variabel motivasi termasuk dalam kategori baik artinya dengan adanya hubungan baik antara atasan dengan bawahan dan begitupula sebaliknya, contohnya memberi pujian atas keberhasilan yang telah dicapai; maka akan membentuk suatu sinergi yang sangat baik guna mencapai tujuan perusahaan.
3. Berdasarkan perhitungan statistik data penelitian dapat variabel stres kerja berpengaruh terhadap motivasi.

## **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diteliti oleh penelitian mengenai “Pengaruh Stres Kerja terhadap Motivasi PT Indosentosa Trada-Nissan Bandung”, maka peneliti memberikan saran untuk meningkatkan motivasi karyawan dan dapat mengendalikan stres kerja karyawan:

1. Pada saat menyelesaikan tugas dalam kurun waktu yang terbatas sebaiknya dilakukan lebih adil dan merata supaya tidak terjadi tekanan atau kekeliruan dalam pekerjaan maka dengan sendirinya karyawan dapat mengendalikan stres kerja.
2. Dengan melibatkan karyawan dalam pengambilan keputusan maka karyawan menganggap dirinya dihargai dan tidak dibeda-bedakan dan secara tidak sadar karyawan akan semakin termotivasi.