

BAB V

KESIMPULAN dan SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui pengolahan data mengenai derajat stres kerja terhadap 25 kepala cabang PT."X", dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Derajat stres kepala cabang PT."X" tersebar pada tingkat rendah, moderat, dan tinggi; namun sebagian besar berada pada derajat stres yang rendah.
2. Derajat stress tinggi pada kepala cabang PT."X" terjadi sehubungan dengan tuntutan diri dalam bekerja yang sangat tinggi,
3. Derajat stres rendah pada kepala cabang PT."X" terjadi sehubungan dengan kejelasan fungsi dan tugas yang dimiliki oleh kepala cabang PT."X", serta peran sebagai kepala cabang yang dirasakan menyenangkan.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu :

1. Memberi informasi kepada pihak PT."X" khususnya mengenai derajat stres pada kepala cabang PT."X". Sesuai dengan teori stres erja yang dikemukakan oleh Stephen Robbins (2001) bahwa stres

kerja dapat berfungsi optimal (dapat memacu kinerja karyawan) bila berada pada derajat moderat. Dari hasil penelitian yang diperoleh bahwa sebagian besar kepala cabang menghayati stres kerja pada derajat rendah, maka disarankan kepada pihak PT."X" untuk mengadakan kompetisi antar kepala cabang agar menunjang terjadinya penghayatan stres pada kepala cabang pada tingkat moderat, agar kinerja kepala cabang semakin optimal.

2. Memberi informasi kepada kepala cabang PT."X" mengenai situasi-situasi yang mampu menjadi *stressor* seperti : bagaimana menghadapi dan menyeimbangkan tuntutan dari tempat kerja terhadap diri sendiri, dan bagaimana perbedaan individual berperan terhadap derajat stres tersebut. Dengan demikian, tuntutan, kendala, dan kesempatan dapat memberikan pengaruh yang positif kepada kepala cabang, sehingga stres yang dialami akan berada pada tingkat yang moderat.
3. Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut sehubungan dengan faktor-faktor dari dalam diri yang dapat mempengaruhi derajat stres kepala cabang PT."X".