

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh strategi *coping* stres terhadap stres kerja pada karyawan yang bekerja di Kabupaten Karawang, dibuktikan dengan nilai signifikannya  $0,000 < 0,05$ , maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Besaran pengaruh yang disumbangkan dari variabel strategi *coping* stres dilihat dari hasil uji determinasi dengan nilai  $R^2$  sebanyak 0,258 yang berarti besar pengaruh strategi *coping* stres terhadap stres kerja sebanyak 25,8% dan 74,2% dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak diteliti.

#### B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan terkait dengan beberapa keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti, maka terdapat beberapa saran yang diberikan berikut diantaranya:

##### 1. Bagi Responden

Untuk menurunkan tingkat stres kerja pada karyawan hendaknya karyawan memahami dan meningkatkan strategi *coping* stres karena semakin sesuai dan efektif strategi *coping* stres maka semakin menurun stres kerja yang dirasakan. Selalu berpikir positif dan selalu menjaga pola hidup yang baik.

##### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya menekankan pengaruh variabel strategi *coping* stres terhadap stres kerja saja, sehingga tidak semua faktor yang memengaruhi stres kerja

dapat diungkap. Oleh sebab itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengkaji faktor lain yang dapat memengaruhi stres kerja yang belum diungkap pada penelitian ini seperti faktor penilaian kognitif, faktor pengalaman, dan faktor tuntutan.

