

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres kerja pada karyawan PT. X, dari hasil olah data, analisis data, serta uraian pembahasan telah terjawab tingkat stres kerja pada karyawan PT. X. Hasilnya menunjukkan bahwa karyawan PT. X yang memiliki stres kerja tinggi sebanyak 52 orang atau 52% dengan rincian stres kerja tinggi ada pada karyawan laki-laki sebanyak 27 orang atau 64%, dan karyawan dengan stres kerja tinggi ada pada rentang usia 18-25 tahun sebanyak 27 orang, lalu karyawan dengan stres kerja tinggi didominasi oleh pendidikan terakhir SMA Sederajat sebanyak 20 orang, stres kerja tinggi pada karyawan yang bekerja 3-4 tahun sebanyak 24 orang, terakhir stres kerja tinggi pada karyawan tetap sebanyak 37 orang.

B. Saran

a. Saran Bagi Perusahaan

Saran bagi perusahaan diharapkan agar karyawan diberikan pelatihan untuk mengelola stres dengan baik melalui memberikan sebuah pelatihan seperti pelatihan pengendalian stress atau konseling kelompok kepada karyawan.

b. Saran Bagi Karyawan

Bagi karyawan diharapkan untuk mampu mengembangkan kemampuan mengelola stres dengan baik.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk penelitian mendatang, disarankan untuk menginvestigasi dampak stres kerja pada faktor lain, seperti contohnya tingkat beban kerja atau tingkat kepuasan kerja.