

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian ini yang berjudul Faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pekerja di PT Sucofindo Cabang Bandung Tahun 2023, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Distribusi frekuensi karakteristik pada responden di PT Sucofindo Cabang Bandung Tahun 2023 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia ≥ 30 tahun, hampir seluruh responden berjenis kelamin laki-laki, dengan masa kerja yang < 5 tahun dan memiliki penilaian diri dengan kategori baik.
2. Distribusi frekuensi ketaksan peran pada responden di PT Sucofindo Cabang Bandung Tahun 2023 sebagai besar responden termasuk dalam kategori ketaksan peran tinggi.
3. Distribusi frekuensi hubungan interpersonal pada responden di PT Sucofindo Cabang Bandung Tahun 2023 lebih cenderung memiliki hubungan interpersonal yang baik.
4. Distribusi frekuensi beban kerja mental pada responden di PT Sucofindo Cabang Bandung Tahun 2023 banyak responden yang termasuk dalam kategori beban kerja mental sedang.
5. Distribusi frekuensi aktivitas di luar pekerjaan pada responden di PT Sucofindo Cabang Bandung Tahun 2023 banyak responden dengan aktivitas diluar pekerjaan yang tinggi.
6. Distribusi frekuensi dukungan sosial pada responden di PT Sucofindo Cabang Bandung Tahun 2023, responden lebih cenderung memiliki dukungan sosial yang tinggi.
7. Tidak terdapat hubungan atau H_a ditolak pada karakteristik pekerja yang meliputi usia, jenis kelamin dan penilaian diri dengan stres kerja pada pekerja di PT Sucofindo Cabang Bandung Tahun 2023.
8. Tidak terdapat hubungan atau H_a ditolak pada hubungan ketaksan peran dengan stres kerja pada pekerja di PT Sucofindo Cabang Bandung Tahun 2023.
9. Tidak terdapat hubungan atau H_a ditolak pada hubungan interpersonal dengan stres kerja pada pekerja di PT Sucofindo Cabang Bandung Tahun 2023.

10. Tidak terdapat hubungan atau H_a ditolak pada beban kerja mental dengan stres kerja pada pekerja di PT Sucofindo Cabang Bandung Tahun 2023.
11. Tidak terdapat hubungan atau H_a ditolak pada aktivitas diluar pekerjaan dengan stres kerja pada pekerja di PT Sucofindo Cabang Bandung Tahun 2023.
12. Terdapat hubungan atau H_a diterima pada dukungan sosial dengan stres kerja pada pekerja di PT Sucofindo Cabang Bandung Tahun 2023.

5.2 Saran

1. Bagi pekerja
Pekerja diharapkan untuk mampu melakukan manajemen stres dengan selalu berfikir positif terhadap diri sendiri maupun orang lain. Serta libatkan teman, atasan, keluarga ketika pekerja merasa sedang patah semangat dan jangan segan meminta pertolongan kepada rekan kerja, atasan maupun keluarga baik terkait pekerjaan maupun non pekerjaan, sebagai salah satu dukungan sosial.
2. Bagi PT Sucofindo Cabang Bandung
Perusahaan diharapkan agar mampu mengadakan kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan dukungan sosial antara pekerja maupun keluarga pekerja. hal ini dikarenakan dukungan sosial dari atasan, rekan kerja dan keluarga sangat diperlukan oleh pekerja sebagai salah satu faktor kenyamanan di lingkungan kerja serta menjadi salah satu faktor meminimalisir terjadinya stres kerja.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai stres kerja pada pekerja. Serta menganalisis faktor-faktor stres kerja yang lainnya.