

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis, dapat ditarik kesimpulan terdapat hubungan positif antara beban kerja dengan stres kerja pada karyawan produksi di JTV Surabaya. Artinya semakin banyak beban kerja maka semakin tinggi pula stres kerjanya. Demikian pula sebaliknya, semakin sedikit beban kerja, maka semakin rendah stres kerjanya.

Besarnya pengaruh beban kerja terhadap stres kerja karyawan produksi tampak pada sumbangan efektif sebesar 86,8% dan sisanya sebesar 13,2% dipengaruhi oleh faktor lain baik dari dalam maupun dari luar diri individu. Faktor dari dalam diri (internal) meliputi karakteristik kepribadian (*ekstrovert-introvert, self efficacy, locus of control, dsb*), intelektual, usia, jenis kelamin. Sedangkan faktor dari luar diri (eksternal) yang meliputi kerja shift, lingkungan kerja, hubungan dengan lingkungan sosial maupun perubahan hidup yang terlalu cepat atau lambat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi karyawan produksi

Memastikan diri telah cocok dengan pekerjaan yang telah dijalankan dan mengembangkan jaringan pendukung sosial yang baik, serta mengembangkan keterampilan dan perilaku yang tepat sehingga mampu mengerjakan pekerjaan sesuai dengan kemampuan terbaik.

2. Bagi perusahaan

Perusahaan harus berusaha memotivasi karyawan produksi yang secara psikologis dapat mengurangi stres kerja yang dialami, yaitu dengan cara:

- a. Memberikan tugas yang sesuai dengan kemampuan karyawan.
- b. Memberikan kesempatan kepada pekerja dalam pengembangan karir.
- c. Melakukan *controlling* yang berkelanjutan mengenai kondisi psikologis dan kinerja karyawan produksi.

3. Bagi peneliti lain

Saran bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan stres kerja, hendaknya dapat mengembangkan secara lebih lanjut dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang juga berpengaruh pada stres kerja seperti *locus of control*, tipe kepribadian, dan lain sebagainya yang memungkinkan memiliki hubungan dengan stres kerja. Melalui faktor tersebut, peneliti lain akan dapat mengetahui lebih banyak hal-hal yang mempengaruhi stres kerja. Lalu peneliti lain juga dapat menggunakan metode penelitian kualitatif sebagai metode penelitian selanjutnya.

Peneliti lain juga diharapkan dapat memperbaiki pelaksanaan penelitiannya dengan belajar dari kelemahan yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu memperhatikan kondisi subyek saat mengisi skala agar diisi dengan sungguh-sungguh dan mencermati item-item dengan benar agar mampu mengungkapkan apa yang diharapkan.