

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja karyawan Chandra Super Store Cabang Metro, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah :

1. Sebagian besar karyawan yang bekerja di Chandra Super Store Cabang Metro adalah wanita, dengan usia rata-rata 17-25 tahun, pendidikan terakhir SMA dan jabatan yang didudukinya adalah sebagai pramuniaga.
2. Berdasarkan gambaran distribusi jawaban responden mengenai variabel faktor organisasi seperti tuntutan tugas, tuntutan peran dan hubungan antar personal dapat membuat karyawan stres, faktor personal seperti masalah ekonomi, masalah keluarga dan kepribadian dapat membuat karyawan stres, adapun dampak dari stres kerja itu sendiri yaitu sering merasa sakit kepala, kecemasan, depresi, mengeluarkan keringat berlebih, sering menunda-nunda pekerjaan dan mengalami gangguan tidur.

3. Hasil perhitungan uji korelasi pada variabel faktor organisasi (X1) diperoleh hasil korelasi sebesar 0,589 dan variabel faktor personal (X2) diperoleh hasil korelasi sebesar 0,515. Ini berarti terdapat hubungan yang positif antara masing-masing variabel terhadap stres kerja dan masing-masing variabel memiliki hubungan yang sedang karena terletak antara 0,400-0,599.
4. Secara simultan terdapat pengaruh yang positif dan signifikan yaitu sebesar 43,9% artinya semakin tinggi tingkat kedua variabel tersebut maka semakin tinggi pula pengaruh faktor organisasi dan faktor personal terhadap stres kerja karyawan Chandra Super Store Cabang Metro sedangkan sisanya 56,1% disebabkan oleh faktor lain, dimana faktor lain tersebut tidak dianalisis oleh peneliti.
5. Secara parsial, faktor organisasi dan faktor personal masing-masing berpengaruh terhadap stres kerja karyawan Chandra Super Store Cabang Metro. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat diberikan yakni sebagai berikut.

1. Untuk dapat mengurangi stres kerja karyawan Chandra Super Store Cabang Metro, sebaiknya perusahaan lebih memperhatikan lagi kondisi-kondisi di sekitar tempat mereka bekerja seperti renovasi tempat kerja, pendingin ruangan (AC), kamar kecil (WC) diperbanyak lagi, serta memberikan fasilitas

terhadap karyawan seperti memberikan jaminan keselamatan kerja kepada karyawannya dan menyediakan mushola buat konsumen Chandra Super Store Cabang Metro.

2. Untuk dapat mengurangi stres kerja karyawan Chandra Super Store Cabang Metro, sebaiknya perusahaan lebih memperhatikan lagi gejala-gejala stres yang dihadapi oleh karyawan Chandra kemudian dapat memberikan solusi atau jalan keluar seperti mengadakan konseling, refreking, evaluasi kerja karyawan dan lain sebagainya yang mampu mengurangi stres yang dialami oleh karyawan Chandra Super Store Cabang Metro.
3. Hasil penelitian terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja karyawan Chandra Super Store Cabang Metro ini masih perlu disempurnakan oleh penelitian serupa dengan sejumlah perusahaan-perusahaan lainnya, sehingga dapat mewakili keterpaduan faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja karyawan Chandra Super Store Cabang Metro ada berbagai perusahaan.