

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai “Pengaruh Stres kerja dan Motivasi Terhadap Kinerja Karyawan PT Suprabakti Mandiri” maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Deskripsi stres kerja dan motivasi karyawan PT Suprabakti Mandiri adalah:
  - a. Stres kerja PT Suprabakti Mandiri dalam kategori sedang. Tingkat stres kerja yang masuk dalam kategori sedang paling dipengaruhi oleh tiga indikator yang terdapat dalam dimensi *individual stressor* dan dimensi *organizational stressor*.
  - b. Motivasi karyawan PT Suprabakti Mandiri dalam kategori sedang. Tingkat motivasi karyawan dipengaruhi oleh tiga indikator dalam dimensi kebutuhan akan afiliasi (*need for affiliation*) dan dimensi kebutuhan akan kekuasaan (*need for power*).
2. Terbukti stres kerja memiliki pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap kinerja karyawan PT Suprabakti Mandiri, hal ini berarti jika stres kerja meningkat maka kinerja karyawan akan menurun.

3. Terbukti motivasi memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan PT Suprabakti Mandiri, hal ini berarti jika motivasi karyawan meningkat, maka kinerja karyawan akan meningkat pula.
4. Terbukti stres kerja dan motivasi secara bersama-sama atau simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja karyawan PT Suprabakti Mandiri, artinya jika perusahaan mampu menekan angka stres kerja dan meningkatkan motivasi kerja, maka kinerja karyawan dapat meningkat.

## **B. Saran**

### **1. Saran untuk Penelitian Selanjutnya**

Berdasarkan nilai koefisien determinasi stres kerja dan motivasi sebesar 89,9% maka masih terdapat variabel lain yang mempengaruhi kinerja karyawan yang dapat digunakan dalam penelitian lanjutan. Variabel lain yang memungkinkan dapat mendukung variabel terikat kinerja antara lain: gaji, budaya organisasi, kepemimpinan, lingkungan kerja, disiplin kerja, kepuasan kerja, komunikasi, dan kompensasi. Penelitian ini dapat dilakukan kembali pada objek penelitian dengan variabel yang berbeda atau melakukan penelitian dengan variabel sama pada objek penelitian yang berbeda.

### **2. Saran untuk PT Suprabakti Mandiri**

- a. Saran yang pertama berkaitan dengan masalah stres kerja karyawan yang disebabkan oleh konflik peran termasuk faktor pemicu stres yang datang dari dalam individu, hal ini dapat diatasi dengan memberikan seminar atau konseling mengenai profesionalitas, dimana setiap individu yang ada didalam sebuah perusahaan diberikan arahan untuk mampu bersikap profesional ketika bekerja. Lalu berikan pula konseling tentang bagaimana mereka seharusnya menghadapi permasalahan didalam kehidupan keluarga sehingga hal tersebut tidak mengganggu konsentrasi dalam bekerja di perusahaan.

- b. Perusahaan juga dapat menyelenggarakan seminar yang mencakup cara bagaimana seorang individu merubah pola pikir untuk tidak hanya berorientasi pada hasil melainkan juga menikmati setiap proses pekerjaan.
- c. Perusahaan perlu melakukan *re-arrange* atas sistem atau prosedur kerja yang ada didalam perusahaan, dengan menyederhanakan prosedur pekerjaan, diharapkan karyawan dapat bekerja lebih maksimal. Prosedur pekerjaan yang terlalu panjang dapat membuat pekerjaan menjadi membosankan dan waktu penyelesaiannya menjadi lama sehingga hal ini justru tidak efisien bagi pencapaian tujuan-tujuan perusahaan.
- d. Selanjutnya untuk menciptakan rasa kekeluargaan antar karyawan, perusahaan dapat mengadakan *gathering* rutin bagi seluruh karyawan, mengingat selama ini *gathering* di PT Suprabakti Mandiri hanya diadakan satu tahun sekali, mungkin dapat ditingkatkan menjadi dua kali dalam setahun. *Gathering* antar karyawan diharapkan juga dapat membantu mempererat hubungan yang terjalin antar karyawan dan membangun rasa kekeluargaan.
- e. Selanjutnya perusahaan juga perlu membangun sistem reward and punishment yang baik, agar setiap karyawan yang telah bekerja secara baik mendapatkan apresiasi yang layak. Hal ini dapat meningkatkan motivasi karyawan untuk memiliki niat kerja yang lebih tinggi karena adanya sistem pengakuan atas hasil pekerjaan mereka.

f. Berdasarkan hasil penelitian juga ditemukan bahwa karyawan PT Suprabakti Mandiri kurang mampu menghargai pendapat pimpinannya. Hal ini kembali lagi dikarenakan kurang terciptanya hubungan yang erat antara karyawan sehingga mereka cenderung tidak *respect* dan kurang mampu menghargai rekan kerjanya. Perusahaan perlu menciptakan kondisi kerja yang lebih harmonis dengan lebih banyak mengadakan kegiatan yang sifatnya hiburan untuk mencairkan suasana kerja. Selain mengadakan gathering yang lebih rutin, perusahaan mungkin dapat mengadakan company visit atau company vacation yang dikemas sedemikian rupa sehingga karyawan dapat berbaur dan diharapkan hubungan antar karyawan menjadi semakin erat.