

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara lingkungan kerja dengan stres kerja pada karyawan Perum DAMRI di Jakarta. Hal ini berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi sebesar -0,548. Maka, dapat disimpulkan bahwa semakin rendah lingkungan kerja maka akan semakin tinggi stres kerja.

Berdasarkan hasil rata-rata hitung skor masing-masing indikator dari variabel lingkungan kerja, terlihat bahwa indikator yang memiliki skor tertinggi adalah indikator kebisingan kerja yaitu sebesar 23,22%, sedangkan skor terendah adalah indikator penerangan/cahaya di tempat kerja yaitu sebesar 18,33%. Pada variabel stres kerja, indikator gejala perilaku paling dominan menentukan stres kerja, yaitu sebesar 35,5% sedangkan indikator yang paling rendah pengaruhnya yaitu gejala psikologis sebesar 30,32%.

Stres kerja pada karyawan Perum Damri di Jakarta ditentukan oleh lingkungan kerja sebesar 30% dan sisanya sebesar 70% dipengaruhi oleh faktor lainnya, seperti: beban kerja, gaya kepemimpinan, struktur organisasi, desakan waktu, dukungan sosial, konflik.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, bahwa terdapat hubungan yang negatif antara lingkungan kerja dengan stres kerja pada karyawan Perum DAMRI di Jakarta. Hal ini membuktikan bahwa lingkungan kerja merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres kerja.

Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa Perum Damri harus dapat menciptakan lingkungan kerja yang kondusif, aman, dan nyaman bagi karyawannya, sehingga mampu menurunkan stres kerja karyawan itu sendiri. Berdasarkan hasil pengolahan data terlihat dalam indikator lingkungan kerja yang harus di tingkatkan adalah penerangan/cahaya di tempat kerja. Maka perusahaan perlu meningkatkan penerangan pada ruang kerja karyawan.

## **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa saran yang adapt dikemukakan sebagai bahan masukan yang bermanfaat untuk perusahaan dalam rangka meminimalisir stres kerja karyawan pada Perum Damri adalah sebagai berikut:

1. Perum DAMRI sebaiknya meningkatkan lingkungan kerja yang aman dan nyaman sebagai upaya untuk mencegah stres kerja sehingga karyawan dapat melaksanakan tugasnya secara maksimal.
2. Perum DAMRI perlu melakukan pemantauan kondisi karyawan guna melihat tingkat stres yang di alami oleh karyawan.

3. Manajemen perusahaan harus berpartisipasi dalam manajemen stres dengan mengidentifikasi sumber atau penyebab stres dan melakukan upaya pencegahan dan penanggulangan stres kerja yang di alami karyawan dengan membuat suatu program relaksasi secara berkesinambungan untuk mengurangi tingkat stres karyawan.
4. Karyawan harus dapat menghadapi dan mengatasi stres kerja yang di alaminya dengan selalu berpikir positif terhadap setiap masalah yang timbul, melakukan manajemen waktu, olahraga teratur, pelatihan rileks dan memperluas jaringan dukungan sosial baik di dalam maupun di luar pekerjaan.
5. Perum DAMRI harus memperhatikan kebutuhan psikis para karyawan misalnya dengan mengadakan acara hiburan di dalam lingkungan kantor, acara tour, atau piknik bersama para karyawan. Hal ini dapat menyegarkan kembali pikiran karyawan dari rutinitas pekerjaannya sehari-hari yang berat.