

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan deskriptif, analisis, interpretasi data dan pengolahan data statistik yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara lingkungan kerja fisik dengan stres pada karyawan PT. Mawatindo. Jadi semakin baik lingkungan kerja fisik maka semakin rendah tingkat stres yang dialami karyawan.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang negatif antara lingkungan kerja fisik dengan stres dapat dilihat dari perhitungan koefisien korelasi dengan menggunakan rumus *Product Moment* diperoleh hasil r_{xy} sebesar $-0,502$ dengan kriteria pengujian $r_{xy} < 0$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa $r_{xy} = -0,502 < 0$. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang cukup kuat antara variabel X dengan variabel Y atau berdasarkan tabel interpretasi dapat dikatakan bahwa lingkungan kerja fisik memiliki hubungan negatif yang cukup kuat dengan stres pada karyawan.

Skor indikator terbesar dari lingkungan kerja fisik adalah kebisingan dengan presentase 15,91%. Hal ini menunjukkan bahwa kebisingan sebagai indikator terkuat yang mempengaruhi stres pada karyawan.

Untuk itu maka diperlukan perbaikan lingkungan kerja fisik pada PT Mawatindo, dan peningkatan perhatian PT Mawatindo kepada karyawannya serta

diperlukan pikiran yang positif bagi setiap karyawan PT Mawatindo agar dapat mengatasi stres yang timbul.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas maka implikasi yang dapat dijelaskan dari penelitian ini adalah jika lingkungan kerja fisik buruk/rendah maka stress yang dialami karyawan meningkat. Jadi dapat disimpulkan terdapat hubungan yang negatif yang signifikan antara lingkungan kerja fisik dengan stres pada karyawan PT Mawatindo. Hasil penelitian membuktikan bahwa lingkungan kerja fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres pada karyawan.

Indikator yang paling mempengaruhi lingkungan kerja fisik pada penelitian ini adalah kebisingan. Dalam hal ini, kebisingan yang ada di lingkungan kerja bersumber dari manusia maupun alat/mesin kantor. Hal ini mengakibatkan stres yang dialami karyawan meningkat.

Dengan penelitian yang telah dilakukan, bahwa penelitian tentang hubungan antara lingkungan kerja fisik dengan stres yang dialami karyawan bukan suatu kebetulan saja, namun dapat dilakukan di tempat lain dengan mengacu bahwa lingkungan kerja fisik mempengaruhi stres. Adapun hasil dari penelitian yang akan dilakukan selanjutnya belum tentu sama dengan hasil penelitian saat ini.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ada beberapa saran yang dapat dikemukakan sebagai bahan masukan yang bermanfaat untuk Pt Mawatindo dalam rangka meminimalisir stres adalah sebagai berikut:

1. PT Mawatindo harus memperbaiki lingkungan kerja fisiknya, terutama dalam permasalahan kebisingan yang ada agar dapat di kurangi, baik kebisingan yang bersumber dari manusia maupun alat kantor. Salah satunya dengan memberi dinding yang mampu meredam suara yang bising, tidak berisik saat jam kerja, dll.
2. Perusahaan lebih memperhatikan kondisi karyawan, apabila ada karyawan yang stres terutama dalam gejala fisiknya dapat dibuat program relaksasi seperti acara *gathering*, dan jalan-jalan bersama, atau pun diberi waktu libur/istirahat.
3. Karyawan harus dapat menghadapi stres dalam bekerja dengan berpikir positif terhadap setiap situasi dan kondisi yang tidak mendukung, olahraga teratur, ataupun melakukan hal-hal yang menyenangkan dan memberi semangat dalam bekerja.