BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasannya, maka penulis dapat menarik suatu kesimpulan beberapa hal sebagai berikut:

1. Stres kerja pada Kantor Pusat PT. Pos Indonesia (PERSERO) Bandung yang diambil dari 5 (lima) indikator yaitu tuntutan tugas, tuntutan peran, tuntutan antara pribadi, struktur organisasi dan kepemimpinan organisasi. Dari kelima indikator tersebut, skor total paling tinggi adalah pada indikator tuntutan tugas sebesar 82,8%. Hal ini berarti karyawan mengalami stress kerja karena beban pekerjaan yang cukup banyak.
2. Kepuasan kerja karyawan pada Kantor Pusat PT. Pos Indonesia (PERSERO) Bandung yang diambil dari 5 (lima) indikator yaitu gaji/upah, pekerjaan itu sendiri, kesempatan promosi, pengawasan dan rekan kerja. Secara rata-rata penilaian kepuasan kerja karyawan berada pada kategori baik, hal ini berarti bahwa kepuasan kerja karyawan sudah memenuhi harapan karyawan.
3. Hubungan stres kerja pada Kantor Pusat PT. Pos Indonesia (PERSERO) Bandung dengan kepuasan kerja adalah cukup kuat atau sedang. Dimana stres kerja memiliki pengaruh pada kepuasan kerja sebesar 34,3% dan sisanya sebesar 65,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor dari luar variabel stress kerja. Hal ini berarti stress kerja yang dialami karyawan PT. Pos Indonesia (Persero) Bandung dalam kondisi stress yang tidak terlalu tinggi

sehingga masih dapat diantisipasi dengan melakukan pekerjaan yang lebih baik dan menyebabkan karyawan tetap merasa puas akan hasil pekerjaannya.

5.2 Saran

Setelah dilakukan penelitian yang dilakukan penulis pada Kantor Pusat PT. Pos Indonesia (Persero) Bandung mengenai pengaruh stress kerja terhadap kepuasan kerja karyawan, penulis mencoba memberikan saran kepada perusahaan.

Adapun saran yang disampaikan penulis adalah sebagai berikut.

1. Stress kerja yang dialami karyawan pada Kantor Pusat PT. Pos Indonesia (Persero) Bandung dalam klasifikasi yang tidak terlalu tinggi atau sedang, sebaiknya karyawan lebih memanfaatkan waktu secara efektif dalam menyelesaikan tugas yang dibebankan agar tidak terjadi penumpukan pekerjaan sehingga dapat selesai tepat pada waktunya.
2. Kepuasan kerja karyawan pada Kantor Pusat PT. Pos Indonesia (Persero) Bandung berdasarkan hasil penelitian dalam klasifikasi baik, dimana kepuasan kerja yang diberikan oleh perusahaan sudah sesuai dengan yang diharapkan oleh karyawan tetapi akan lebih baik jika perusahaan dapat memonitor penggunaan waktu kerja setiap karyawan untuk memudahkan mengatur beban kerja agar merata sehingga tidak menimbulkan suasana kerja yang tidak nyaman. Suasana kerja yang nyaman, akan memotivasi karyawan untuk berprestasi sehingga lebih mudah mendapatkan kesempatan promosi jabatan dari perusahaaan.

3. Stress kerja berpengaruh positif terhadap kepuasan kerja karyawan pada Kantor Pusat PT. Pos Indonesia (Persero) Bandung maka disarankan sebaiknya PT. Pos Indonesia (Persero) Bandung lebih memperhatikan karyawannya untuk mengurangi stress kerja, sehingga akan tercipta kepuasan kerja karyawan yang lebih baik.