BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Analisis Stres Kerja Dampaknya Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Nobel Industries Bandung, maka pada bagian akhir dari penelitian ini, penulis menarik kesimpulan, sekaligus memberikan saran sebagai berikut.

5.1 Kesimpulan

1. Stres Kerja pada PT. Nobel Industries Bandung yang terdiri dari 4 indikator yaitu tuntutan kerja, upah/pendapatan, tingkat kesalahan, dan kebosanan. Secara rata-rata penilaian stres kerja berada pada kategori baik, namun masih adanya beban kerja yang berlebihan, gejala stres yang dirasakan oleh responden seperti bosan terhadap pekerjaan, tidak sabar dan keletihan.
2. Kinerja Karyawan pada PT. Nobel Industries Bandungyang diambil dari 4 indikator yaitu kecakapan kerja, ketepatan waktu, keterampilan, dan kesungguhan. Halini berarti bahwa penilaian kinerja karyawandikategorikan baik, Namun masih adanya tingkat kehadiran yang kurang tinggi serta tidak adanya kerja sama sehingga tidak dapat mendukung pencapaian kinerja yang diinginkan seperti kemampuan memenuhi target, tanggung jawab terhadap pekerjaan, penyelesaian tugas dengan baik dan lain-lain.
3. Stres kerjadampaknyakinerja karyawan pada PT. Nobel Industries Bandung.Dalam hal ini stress kerjamampu memberikan kontribusi dalam tingkat kinerja karyawan sebesar 76,8% Sedangkan sisanya yaitu sebesar 24,2% dijelaskan variabel lain/dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel stress kerja. Artinya Stres Kerja yang semakin rendah

akan mengoptimalkan Kinerja Karyawan. Demikian pula sebaliknya, semakin tinggi tingkat Stres Kerja akan membuat Tingkat Knerja Karyawanmenurun.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penulis ingin mengajukan dan memberikan saran yang sekiranya dianggap perlu dan dapat dipertimbangkan sebagai masukan bagi Divisi Keuangan, Administrasi dan Sumber Daya Manusia PT. Nobel Industries Bandung, saran-saran tersebut antara lain:

1. Stres Kerja pada PT. Nobel IndustriesBandung sebaiknya perusahaan perlu memberikan program olah raga (senam/*aerobic*) bagi para karyawan, yang berfungsi untuk pengelolaan dan penanggulangan stres. Adapun olah raga senam/*aerobic* yang dipilih karena senam merupakan latihan fisik non kompetitif (dengan asumsi tidak diperlombakan) dan bisa menyertakan banyak karyawan. Lebih meningkatkan hubungan kerja yang lebih baik antara atasan dan bawahan, sebaiknya pembagian tugas dan pekerjaan harus dilakukan lebih merata dan adil.
2. Dalam meningkatkanKinerja Karyawan, sebaiknya kepada atasan agar mempelajari dan mencari informasi stres kerja baik berupa penyebab stres yang ada diperusahaan tersebut maupun cara pengelolaan dan penanggulangan stres, sehingga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk menentukan kebijakan diperusahaan.
3. Perusahaan perlu meningkatkan program kesejahteraan, yang berfungsi sebagai pengelolaan dan penanggulangan stres kerja. Peningkatan program kesejahteraan harus disesuaikan dengan karakteristik karyawan bagian produksi PT. Nobel Industries Bandung yang umumnya masih bergaji rendah.