

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil penelitian yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan hal-hal untuk menjawab permasalahan sebagai berikut :

1. Beban Kerja memiliki kontribusi terhadap terhadap Stres Kerja, artinya semakin meningkatnya beban kerja yang dirasakan karyawan, maka stres kerja karyawan yang dirasakan juga semakin meningkat.
2. Dukungan Supervisor memiliki kontribusi terhadap Stres Kerja, yang menunjukkan bahwa dukungan Supervisor yang tinggi akan mengurangi stres kerja karyawan.

5.2.Saran

Sehubungan dengan permasalahan dari hasil analisa data yang telah disajikan dihasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran yang bermanfaat, antara lain :

1. Diharapkan pihak perusahaan dapat meningkatkan pelayanan terhadap Dukungan Supervisor, karena variabel Dukungan Supervisor perusahaan berpengaruh dalam mempengaruhi Stres Kerja, diantaranya yaitu dengan memberikan kompensasi atau reward penghargaan terhadap karyawan sehingga Stres Kerja akan menurun.

2. Variabel stres kerja merupakan faktor yang dapat dipengaruhi oleh beban kerja dan stres kerja berdasarkan hasil penelitian ini. Namun demikian diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian ini dengan konteks yang berbeda dan menggunakan metode penelitian yang berbeda
3. Penelitian di masa akan datang perlu mempertimbangkan untuk menggunakan konstruk lain seperti motivasi kerja, komitmen organisasi dengan pendekatan perilaku organisasi yang dapat mempengaruhi langsung maupun menjadi mediasi terhadap kepuasan kerja.