

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan dari temuan analisis data dari penelitian mengenai hubungan kebersyukuran terhadap stres kerja pada karyawan bagian produksi PT. Mantuil Raya, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kebersyukuran pada karyawan bagian produksi PT. Mantuil Raya secara keseluruhan berada pada kategori tinggi. Berdasarkan analisis data variabel kebersyukuran yang telah didapatkan, tingkat kebersyukuran terdapat 0% pada kategori rendah, 1 karyawan (4%) pada kategori sedang dan 24 karyawan (96%) pada kategori tinggi.
2. Tingkat stres kerja pada karyawan bagian produksi PT. Mantuil Raya secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Berdasarkan analisis data variabel stres kerja yang telah didapatkan, tingkat stres kerja terdapat 4 karyawan (16%) pada kategori rendah, 21 karyawan (84%) pada kategori sedang dan 0% pada kategori tinggi.
3. Hasil pengujian hipotesis melalui teknik analisis korelasi *Pearson-Product Moment* menunjukkan hasil yang signifikan dan terdapat hubungan antara kebersyukuran terhadap stres kerja dengan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$. Kemudian jika dilihat nilai korelasinya yaitu 0,699 yang berada pada rentang 0,60-0,799, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan variabel

kebersyukuran terhadap stres kerja pada karyawan bagian produksi PT. Mantuil Raya berada pada kategori kuat. Yang mana kemudian arah hubungan kedua variabel adalah negatif, sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi skor kebersyukuran maka semakin rendah pula skor stres kerja. Pada uji regresi sederhana diketahui nilai hitung F yaitu 21,984. Untuk nilai R Square adalah 0,489 artinya ada pengaruh kebersyukuran terhadap stres kerja sebesar 48,9%. Kesimpulannya adalah H_a yang diajukan diterima. Dengan kata lain, terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kebersyukuran dengan stres kerja karyawan bagian produksi PT. Mantuil Raya.

B. Rekomendasi

Berdasarkan simpulan, peneliti memberikan beberapa rekomendasi sebagai bahan peninjauan untuk melengkapi penelitian selanjutnya dengan tema serupa, sebagai berikut:

1. Bagi perusahaan

Terkait masalah stres kerja pada karyawan bagian produksi, keterlambatan dalam mengambil tindakan segera dapat menyebabkan potensi peningkatan tingkat stres di antara karyawan yang saat ini mengalami stres kerja sedang. Terjadinya stres kerja dapat memberikan dampak yang buruk merugikan bagi pihak perusahaan, seperti menurunnya produktivitas kerja. Oleh karena itu, sangat penting bagi pihak perusahaan untuk mengatasi stres kerja secara lebih efektif

dengan menerapkan program berkelanjutan yang berfokus pada pencegahan dan pengelolaan stres kerja pada karyawan.

2. Bagi karyawan

Untuk mencegah peningkatan stres kerja, karyawan dapat menerapkan pola hidup yang sehat, mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, melakukan aktivitas fisik secara teratur, memastikan istirahat yang cukup, tidak merokok dan minuman beralkohol serta menjalankan tugas dengan sikap positif dan perasaan gembira.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan memperluas populasi penelitian, baik dengan menambah jumlah responden di perusahaan yang diteliti atau dengan menambahkan variabel tambahan yang diyakini terkait dengan stres kerja namun tidak dieksplorasi dalam penelitian ini.