

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil temuan pada penelitian dan pembahasan mengenai Stress Kerja Pada Karyawan Perempuan di PT. Karya Entahur Mandiri Palembang bahwa gambaran stress kerja pada kedua subjek yang diakibatkan oleh adanya tuntutan pekerjaan, konflik pekerjaan, komunikasi yang kurang baik dan beban kerja yang berlebihan. Stress kerja timbul karena adanya tuntutan fisik atau lingkungan dan kondisi pekerjaan yang menyebabkan perubahan psikologis, fisiologis dan perubahan perilaku. Lalu faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja pada karyawan yaitu faktor stres dari individu yang mempengaruhi subjek yaitu konflik peran yang di emban oleh kedua subjek serta beban kerja yang berlebihan yang diberikan kepada kedua subjek tidak sesuai dengan jobdesk kedua subjek yang sebenarnya. Selanjutnya faktor stres dari organisasi yaitu komunikasi yang kurang baik antara kedua subjek dengan pimpinan, kondisi lingkungan yang kurang nyaman, konflik yang terjadi antara subjek dan pimpinan seperti ketidakpercayaannya pimpinan terhadap kedua subjek.

#### **5.2 Saran**

Adapun saran yang diajukan peneliti dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Subjek

Diharapkan bagi subjek mampu untuk mengatasi dan dapat mengontrol perubahan-perubahan yang terjadi agar tidak terjadinya dampak yang merugikan subjek selama bekerja baik untuk individu maupun untuk rekan kerja.

2. Bagi Perusahaan

Dalam penelitian ini, peneliti berharap kepada perusahaan untuk lebih bisa memperhatikan karyawan agar dapat membangun perusahaan yang lebih baik lagi dan meningkatkan produktivitas kerja karyawan lagi baik dalam komunikasi maupun kondisi perusahaan.

### 3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti tentang tema ini, diharapkan agar meneliti secara rinci dan gunakan variable-variabel yang lain agar penelitian tentang Stres Kerja ini berkembang dengan subjek yang bermacam-macam dan juga diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melengkapi kekurangan yang ada serta meneliti dengan lebih spesifik lagi.