

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap pegawai Sentra Alyatama di Jambi, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat stres kerja pada pegawai Sentra Alyatama di Jambi dari 37 responden menunjukkan bahwa sebanyak 2 orang pegawai (5,4%) mengalami stres kerja sangat rendah, 10 orang pegawai (27%) mengalami stres kerja rendah, 11 orang pegawai (29,7%) mengalami stres kerja sedang, 12 orang pegawai (32,4%) mengalami stres kerja tinggi, dan 2 orang pegawai (5,4%) mengalami stres kerja sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa stres kerja pegawai Sentra Alyatama di Jambi mayoritas berada pada kategori tinggi dengan persentase 32,4% dan jumlah responden 12 orang pegawai.
2. Tingkat beban kerja pada pegawai Sentra Alyatama di Jambi dari 37 responden menunjukkan bahwa sebanyak 2 orang pegawai (5,4%) memiliki beban kerja sangat rendah, 10 orang pegawai (27%) memiliki beban kerja rendah, 12 orang pegawai (32,4%) memiliki beban kerja sedang, 11 orang pegawai (29,7%) memiliki beban kerja tinggi, dan 2 orang pegawai (5,4%) memiliki beban kerja sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa beban kerja pegawai Sentra Alyatama di Jambi mayoritas berada pada kategori sedang dengan persentase 32,4% dan jumlah responden 12 orang pegawai.
3. Menurut hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* didapatkan nilai Sig. (2-tailed) antara variabel beban kerja dengan stres kerja sebesar $0,000 < 0,05$ dan r hitung (*Pearson Correlation*) sebesar $0,794 > r$ tabel $0,325$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara beban kerja dengan stres kerja bersifat positif dan berada pada kategori kuat, artinya semakin tinggi beban kerja, maka stres kerja semakin tinggi. Begitu pula sebaliknya, semakin

rendah beban kerja, maka stres kerja semakin rendah. Berdasarkan penjelasan tersebut, variabel beban kerja dan stres kerja berkorelasi sehingga hipotesis null (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Peneliti memiliki keterbatasan penelitian dalam mengumpulkan data penelitian pada pegawai Sentra Alyatama di Jambi. Pengumpulan data penelitian dilakukan secara luring dengan membagikan kuesioner penelitian kepada pegawai di kantor Sentra Alyatama, namun ketika peneliti mengumpulkan data, sebagian besar pegawai sedang melakukan perjalanan dinas luar. Hal ini menyebabkan peneliti membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mengumpulkan data penelitian secara berkala.

5.3 Saran

Penelitian ini memiliki saran kepada beberapa pihak berdasarkan hasil penelitian, yaitu:

1. Bagi Sentra Alyatama di Jambi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pegawai Sentra Alyatama di Jambi mayoritas memiliki beban kerja sedang dan stres kerja tinggi. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan pihak instansi dapat mengurangi stres kerja pegawai agar mendapatkan hasil optimal untuk mencapai tujuan organisasi. Hal ini dapat dilakukan dengan mengadakan pelatihan, mendesain ulang pekerjaan, meningkatkan komunikasi organisasi, keterlibatan pegawai, dan program kesehatan instansi. Selain itu, diharapkan pihak instansi dapat melakukan identifikasi mengenai faktor-faktor lain yang menyebabkan stres kerja pada pegawai. Dengan demikian, langkah-langkah pengelolaan stres kerja yang lebih efektif dapat diambil untuk meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas pegawai.

2. Bagi pegawai Sentra Alyatama di Jambi

Hasil penelitian memberikan informasi bahwa pegawai Sentra Alyatama di Jambi mengalami stres kerja tinggi. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan seluruh pegawai dapat mengelola stres kerja secara individual sehingga dapat bekerja secara optimal untuk mencapai tujuan organisasi. Manajemen waktu, peningkatan aktivitas fisik, relaksasi, membangun jaringan dukungan sosial, olahraga teratur, makan makanan bergizi, dan istirahat adalah hal-hal yang mungkin dilakukan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan analisis lebih lanjut atau penelitian yang lebih mendalam untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres kerja secara lebih spesifik di Sentra Alyatama di Jambi.