

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

- a. Stres kerja memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan terhadap kinerja karyawan PT. Transnasional Grup.
- b. Stres kerja mampu memberikan kontribusi yang tergolong cukup besar terhadap kinerja karyawan PT. Transnasional Grup, yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi stres kerja maka akan diikuti dengan penurunan kinerja karyawan, demikian pula sebaliknya bila stres kerja karyawan rendah maka kinerja karyawan akan meningkat.

B. Saran

Sebagaimana hasil penelitian yang telah dikemukakan, maka dapat disarankan sebagai berikut.

- a. Untuk Perusahaan
Dari hasil penelitian yang telah dikemukakan, telah diketahui bahwa stres kerja memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kinerja karyawan. Untuk itu disarankan agar perusahaan khususnya pihak SDM mempertahankan tingkat stres kerja karyawan dengan mempertimbangkan beban kerja, perubahan peraturan selama masa pandemi, dan target kerja secara lebih fleksibel untuk mengurangi tingkat stres karyawan.
- b. Untuk Karyawan
Sebagaimana hasil penelitian yang telah disampaikan bahwa stres kerja memiliki hubungan negatif yang signifikan maka disarankan untuk karyawan agar lebih mampu mengelola stres manakala harus menghadapi berbagai perubahan peraturan dan kondisi yang tidak menentu di masa pandemi ini agar tetap fokus mencapai kinerja yang diharapkan. Karyawan dapat memanfaatkan waktu senggang dengan melakukan berbagai hal yang dapat menurunkan stres kerja dengan memanfaatkan kondisi lingkungan dan alat-alat yang ada sebagai penyaluran stres.

c. Untuk Peneliti

Hasil penelitian ini belum banyak menggali karakteristik stres kerja yang berkaitan secara negatif terhadap kinerja karyawan di PT. Transnasiona Group, Untuk itu disarankan agar dalam penelitian yang serupa dapat mengambil sampling yang lebih besar atau mengambil sampling dari sektor kerja lainnya yang memungkinkan stres kerja dapat berhubungan secara positif terhadap kinerja karyawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, T., Lestari, N., & Yanti, S.R. (2019). Hubungan Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada PT Tunas Mobilindo Parama Jakarta Selatan. *Jurnal BSI*. Vol. 17 (2), hal: 16-31
- Alfatamma, C.L (2020), Pengaruh kepemimpinan dan stres kerja terhadap kinerja pegawai melalui kepuasan kerja sebagai variabel intervening PT Gardha Jaya Sakti di Surabaya. *Thesis Program Pascasarjana, Magister Manajemen*, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Dr. Soetomo Surabaya
- Annisa, N.N., Setyawan, A.A., & Susila, I (2017). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan dengan kepuasan kerja sebagai variabel intervening. *Thesis, Program Studi Magister Manajemen*. Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- As'ad, M. (2013). *Psikologi Industri, Seri Ilmu Sumber Daya Manusia*, Jakarta: Penerbit Liberty
- Azwar, S. (2014). *Dasar-dasar psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bacal, R (2011). *Performance Management*. Terjemahan Surya Dharma dan Yanuar Irawan, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka
- Cahyono, D.C & Koentjoro, (2015). *Appreciative Inquiry Coaching untuk Menurunkan Stres Kerja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ekawarna, H (2018). *Manajemen Konflik dan Stres*. Jakarta: Penerbit Bumi Aksara

- Ekhsan, M., & Septian, B. (2021). Pengaruh Stres Kerja, Konflik Kerja dan Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan. *MASTER: Jurnal Manajemen Strategik Kewirausahaan*, Vol. 1(1), hal: 11-18.
- Fatikhin, F., Hamid, D., & Mukzam, M.D., (2017). Pengaruh Konflik Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pada Karyawan PT. Bank Rakyat Indonesia (Persero). Cabang Soekarno-Hatta, Malang. *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*.Vol. 47 No.1: 172-. 180
- Ghozali, I.A. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program. IBM SPSS 23 (Edisi 8). Cetakan ke VIII*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hafsari, A (2020). Religiusitas dan stres akademik mahasiswa. *Skripsi Psikologi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
- Handoko, H, (2008). *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia, Edisi 2*, Yogyakarta: BBPE
- Hardjana, A.M.(2006). *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hariyadi, I & Mahmudi, L.N (2019). Pengaruh Religiusitas Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Kasus Pada Suryamart Soekarno-Hatta Ponorogo Tahun 2019). *Islamic Economics Journal*. Vol. 6, No. 2, hal: 59-74
- Hasibuan, M (2012). *Manajemen SDM. Edisi Revisi, Cetakan Ke. Tigabelas*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Kreitner, R & Kinicki, A (2014). *Perilaku Organisasi. Edisi 9. Buku 1*. Jakarta: Salemba Empat.
- Kusani, A.I. (2017). *Aplikasi Praktis Riset Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

- Lengkong, C.M., Areros, W.A., & Sambul, S (2020). Stres Kerja dan Self-Efficacy terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Manado Karya Anugrah. *Productivity of Journal*, Vol. 1 No. 3, hal: 208-214
- Mangkunegara. A.P (2015). *Sumber Daya Manusia Perusahaan. Cetakan kedua belas*. Bandung: Penerbit Remaja Rosdakarya
- Munandar, AS (2015). *Psikologi Industri dan Organisasi. Universitas Indonesia*. Jakarta: Universitas Indonesia Press
- Rivai, V & Sagala, E.J (2009). *Manajemen Sumber Daya. Manusia untuk Perusahaan dari Teori ke Praktik*. Jakarta: PT Raja. Grafindo.
- Robbins, P.S (2015). *Perilaku Organisasi*, Penerbit Salemba Empat.
- Robbins, P.S & Judge. T.A (2012). *Perilaku Organisasi. Buku Ke-2 Edisi ke-12*. Jakarta: Bumi Aksara,
- Sastrohadiwiryo, (2013). *Manajemen Tenaga Kerja Indonesia, edisi. 2*, Jakarta: Penerbit Bumi Aksara
- Simanjuntak, P. J. (2005). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Penerbit FE UI Press
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Tika, P (2016). *Budaya Organisasi Dan Peningkatan Kinerja Perusahaan*, Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Tumanggor, R.O (2018). *Kepuasan Kerja Dan Subjective Well-Being Dari Perspektif Psikologi Industri Dan Organisasi*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Wijono. (2010). *Psikologi Industri Dan Organisasi, dalam Suatu Bidang Gerak Psikologi Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Penerbit Kencana.
- Windani, W (2018). Pengaruh motivasi dan stres kerja terhadap prestasi kerja karyawan pada PT. Perkebunan Nusantara V Sei Galuh Kabupaten

Kampar. *Skripsi thesis*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Wirawan, S (2012). *Evaluasi Kinerja Sumber Daya Manusia (Teori, aplikasi, dan penelitian)*. Jakarta: SalembaEmpat.

Yasa, GRI., & Dewi, AA.S.K (2019). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Dengan Motivasi Kerja Sebagai Variabel Mediasi. *E-Jurnal Manajemen*, Vol. 8, No. 3, hal: 1203 – 1229

Yudra, F.O., Fikri, F, & Hidayat, A (2018). Hubungan antara religiusitas dengan stres kerja pada anggota Brimob Polda Riau. *AN-Nafs – Jurnal Fakultas Psikologi*. Vol. 12 No. 1. 12-21