

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data penelitian, dapat disimpulkan bahwa hasil Leven's test didapat p-value = 0,029 yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal itu berarti asumsi kedua varian tidak sama besar (Equal variances not assumed), sedangkan perhitungan uji-t didapatkan nilai $t = 0,110$ dengan p-value = 0,913 menunjukkan p-value lebih besar dari $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini berarti tidak terdapat perbedaan tingkat stres antara karyawan laki-laki dan perempuan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat dikemukakan beberapa saran bagi pihak yang terkait dalam penelitian ini, yaitu :

1. Bagi karyawan RS Petrokimia Gresik
 - a. Ketika karyawan gelisah mendapatkan tambahan tugas sebaiknya karyawan bisa memprioritaskan pekerjaan yang mudah dan penting.
 - b. Ketika karyawan cemas saat jam kerja usai tetapi pekerjaan belum selesai, ada baiknya karyawan melakukan manajemen waktu.
 - c. Ketika jam kerja usai tetapi pekerjaan belum selesai, ada baiknya karyawan mengomunikasikan dengan rekan kerja yang lain sehingga pekerjaan dapat dikerjakan bersama dan pekerjaan dapat diselesaikan dengan tepat waktu.

- d. Ketika karyawan bosan melakukan rutinitas sehari-hari, sebaiknya karyawan memunculkan kreatifitas (misalnya, mendengarkan musik, mengobrol dengan sesama rekan kerja) sehingga dapat mengubah situasi pekerjaan lebih menyenangkan.
 - e. Ketika karyawan mengalami perubahan dalam pola makan yang menyebabkan sakit (maag) ada baiknya mengatur pola makan (gizi seimbang).
2. Bagi pihak RS Petrokimia Gresik
- a. Melakukan pendekatan sistem organisasi. Hal ini bisa dilakukan melalui berbagai cara seperti:
 - a.1 Mengadakan pelatihan tentang manajemen stress
 - a.2 Mengevaluasi sistem kinerja dan pembagian *job desk*
 - b. Melakukan pendekatan sistem individu. Hal ini bisa dilakukan melalui beberapa cara seperti:
 - b.1 Membuka layanan konseling kepada karyawan
 - b.2 Menjalin kedekatan emosional dengan karyawan
 - b.3 Menjalin komunikasi yang efektif antar karyawan.