

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kesejahteraan subjektif, yang ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi $R = 0.74332$ dengan $p = 0.001$ ($p \leq 0,01$).
2. Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara stres kerja dengan kepuasan hidup ditunjukkan nilai $r = -0,403$ dengan $p = 0,003$ ($p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi stres kerja maka akan semakin rendah kepuasan hidup.
3. Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara stres kerja dengan tingkat afektif dilihat dari nilai $r = -0,384$ dengan $p = 0,004$ ($p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi stres kerja maka akan semakin rendah tingkat afektif.
4. Sumbangan efektif stres kerja terhadap kepuasan hidup diketahui sebesar 16,2%, sedangkan peranan stres kerja terhadap tingkat afektif sebesar 14,7%. Secara bersama, kontribusi stres kerja terhadap kepuasan hidup dan tingkat afektif sebesar 25,7%, sedangkan sisa 74,3% ditentukan oleh variabel lain.
5. Stres kerja pada subjek penelitian tergolong rendah ditunjukkan oleh rerata empirik sebesar 39,78 sedangkan rerata hipotetik sebesar 50.
6. Kepuasan hidup pada subjek penelitian tergolong sedang ditunjukkan oleh rerata empirik sebesar 18,07 sedangkan rerata hipotetik sebesar 20.

7. Nilai *affect balance* pada tingkat afektif sebesar 6,867. Nilai tersebut menunjukkan bahwa rata-rata responden lebih sering merasakan afek positif dibandingkan afek negatif. Namun nilai tersebut juga menunjukkan bahwa perbedaan frekuensi antara afek positif dan afek negatif tidak begitu jauh.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh selama penelitian, maka peneliti memberikan sumbangan saran yang diharapkan dapat bermanfaat, yaitu:

1. Bagi perusahaan

Dengan terbuktinya hipotesis dalam penelitian ini diharapkan perusahaan dapat menurunkan stres kerja sehingga tidak hanya menguntungkan perusahaan namun juga dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif karyawannya. Perusahaan juga dapat menggunakan informasi dari hasil penelitian ini sebagai data untuk mengetahui tingkat stres kerja dalam kaitan meraih kesejahteraan subjektif yang diinginkan bagi karyawan.

2. Bagi karyawan

Dengan terbuktinya hipotesis dalam penelitian ini diharapkan untuk mengendalikan emosi individu terhadap stres kerja sehingga pada akhirnya mencapai kesejahteraan subjektif yang diinginkan. Memerlukan pengalaman kerja yang lama di perusahaan leasing sehingga karyawan akan dapat membiasakan diri

dan mengatur emosinya dengan baik, lalu menetapkan tujuan hidup sehingga kesejahteraan subjektif tercapai. Lalu menjalani segala macam relasi baik dengan sesama karyawan, atasan maupun konsumen dengan positif.

3. Bagi peneliti

Kepada peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan tema sejenis diharapkan dapat mengungkap lebih dalam lagi mengenai kesejahteraan subjektif. Peneliti menyarankan untuk melakukan eksplorasi terhadap berbagai faktor dan aspek yang mendasari terciptanya kesejahteraan subjektif, serta untuk mengukur kesejahteraan subjektif selain dari variabel stres kerja. Sehingga nantinya akan dapat memberikan daya manfaat yang tinggi bagi pengembangan kesejahteraan subjektif.