

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara perfeksionisme dengan stres kerja pada karyawan bagian operator peralatan. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi perfeksionisme yang dimiliki karyawan, maka semakin tinggi stres kerja karyawan. Sebaliknya, semakin rendah perfeksionisme yang dimiliki oleh karyawan, maka semakin rendah stres kerja karyawan.

Perfeksionisme memiliki kontribusi sebesar 26,5% terhadap stres kerja dan sisanya yaitu 75% dipengaruhi faktor lain. Berdasarkan hasil kategorisasi disimpulkan bahwa stres kerja dan perfeksionisme pada karyawan mayoritas berada pada kategori sedang cenderung tinggi. Hal tersebut membuktikan bahwa perfeksionisme mempunyai peran penting terhadap stres kerja karyawan operator peralatan.

#### **B. Saran**

Saran yang dapat diberikan berdasarkan dari hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut:

##### **1. Bagi Subjek Penelitian.**

Untuk menurunkan dan mempertahankan tingkat stres karyawan, karyawan hendaknya menghindari perfeksionisme yang maladaptif, yang menimbulkan

perasaan bersalah, menyalahkan dan kritik terhadap diri sendiri maupun kepada orang lain, marah, narsistik, dan depresi. Karena ketika karyawan menjadi pribadi dengan perfeksionisme maladaptif, hal tersebut akan mendorong karyawan mengalami stres kerja.

## **2. Bagi peneliti selanjutnya.**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan faktor lain seperti faktor lingkungan (meliputi ketidakpastian ekonomi, ketidakpastian politik, dan ketidakpastian teknologi) faktor organisasional (meliputi tuntutan tugas, tuntutan peran, dan tuntutan pribadi) dan faktor pribadi (meliputi keluarga dan ekonomi). Diharapkan untuk peneliti selanjutnya saat proses pengambilan data untuk bertemu langsung dengan subjek agar menghindari *faking good* atau *faking bad*. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan kriteria subjek yang berbeda seperti pada karyawan non operator peralatan agar dapat membedakan tingkat stres kerja yang dialami pada subjek bagian operator peralatan dan bagian non operator peralatan.