

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dipaparkan kesimpulan bahwasanya Strategi *Coping Stress* berpengaruh positif dan signifikan terhadap Produktivitas Kerja karyawan kontrak di Yogyakarta. Hal tersebut mengindikasikan semakin tinggi karyawan memiliki kemampuan dalam Strategi *Coping Stress*, maka Produktivitas Kerja juga akan semakin meningkat. Sebaliknya, jika karyawan memiliki kemampuan Strategi *Coping Stress* yang rendah, maka Produktivitas Kerja juga akan semakin menurun. Sedangkan hasil dari kategorisasi dapat diketahui bahwasanya sebagian besar karyawan kontrak PKWT di Yogyakarta memiliki kemampuan Strategi *Coping Stress* yang tinggi dan Produktivitas Kerja yang sedang. Hasil uji koefisien determinasi juga menunjukkan bahwa variabel *Strategi Coping Stress* menunjukkan kontribusi sebesar 39,1% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian yang telah dilakukan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa saran terkait hasil yang diperoleh dari penelitian sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Karyawan kontrak di Yogyakarta pada umumnya memiliki produktivitas kerja yang cukup dengan kemampuan Strategi *Coping Stress* yang tinggi. Berdasarkan

hal tersebut diharapkan para karyawan kontrak PKWT, khususnya di Yogyakarta meningkatkan kemampuannya dalam menangani stres kerja. Salah satunya adalah dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya seperti lingkungan kerja, rekan kerja dan *work-life balance*.

2. Bagi Perusahaan

Berdasarkan pada hasil dari penelitian yang telah dilakukan, disarankan bagi perusahaan-perusahaan untuk menjaga produktivitas kerja karyawan kontrak PKWT, khususnya di Yogyakarta dengan memberikan pelatihan manajemen stres secara teratur agar karyawan tidak merasakan stres berlebih yang mengakibatkan menurunnya produktivitas kerja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki minat penelitian dengan variabel Strategi *Coping Stress* dan Produktivitas Kerja agar dapat melakukan penelitian terhadap variabel-variabel lain yang memungkinkan mempengaruhi produktivitas kerja karyawan. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa pengaruh dari Strategi *Coping Stress* adalah sebesar 0,391 atau sebesar 39,1% dengan persentase pengaruh dari variabel lain adalah sebesar 60,9%. Kekurangan penelitian adalah kurangnya memperjelas status karyawan serta penyebaran skala yang membutuhkan waktu lama dan juga tidak mampunya peneliti dalam melakukan pendampingan langsung ketika melakukan pengisian skala, sehingga peneliti tidak dapat memberikan pengarahan secara langsung.