

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh motivasi kerja karyawan bagian produksi PT.CI Magelang Jawa Tengah lebih tinggi dibanding sebelum diberikan pelatihan manajemen stres, hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres dapat meningkatkan motivasi kerja karyawan bagian produksi PT.CI Magelang Jawa Tengah.

Selain itu juga terdapat perbedaan motivasi kerja karyawan antara sebelum dengan sesudah diberikan pelatihan manajemen stres, dimana motivasi kerja setelah diberikan pelatihan manajemen stres lebih tinggi dibanding sebelum diberikan pelatihan manajemen stres. Peningkatan ini disebabkan oleh intervensi pelatihan manajemen stres yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan tentang manajemen stres, sehingga mengakibatkan meningkatnya motivasi kerja karyawan. Berdasarkan keseluruhan pembahasan dan evaluasi pelatihan maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan manajemen stres dapat meningkatkan motivasi kerja karyawan bagian produksi PT.CI Magelang Jawa Tengah.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa yang dikemukakan oleh peneliti. Saran-saran tersebut adalah:

1. Saran untuk organisasi

Hasil penelitian ini memperlihatkan motivasi kerja karyawan bagian produksi PT. CI Magelang Jawa Tengah dapat meningkat setelah mengikuti pelatihan manajemen stres. Oleh karena itu, pelatihan manajemen stres dapat dijadikan salah satu intervensi dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan rendahnya motivasi kerja karyawan bagian produksi PT. CI Magelang Jawa Tengah.

2. Bagi Karyawan Produksi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi kerja karyawan bagian produksi meningkat setelah mengikuti pelatihan manajemen stres. Sehubungan dengan itu, diharapkan karyawan bagian produksi yang sudah mengikuti pelatihan manajemen stres, sebaiknya tetap menjalankan setiap tahapan yang sudah dilakukan dalam sesi pelatihan manajemen stres sehingga dapat meningkatkan performansi kerja karyawan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Belum adanya kelompok kontrol, sehingga tidak ada data pembanding.