

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

##### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan stres kerja antara karyawan PLN yang mengikuti yoga dengan karyawan PLN yang tidak mengikuti yoga dengan koefisien perbedaan  $t = 0.388$  dengan taraf signifikansi sebesar  $p = 0,700$ . Berdasarkan hipotesis yang menyatakan terdapat perbedaan stres kerja pada karyawan PLN yang mengikuti yoga dengan karyawan yang tidak mengikuti yoga, maka hipotesis ini ditolak. Rerata stres kerja pada karyawan PLN yang mengikuti yoga (Mean= 75.65) dan rerata stres kerja pada karyawan PLN yang tidak mengikuti yoga (Mean=75.00).

Dari hasil analisis uji beda per aspek yang dilakukan, pada gejala fisiologis antara karyawan yang mengikuti yoga dengan karyawan yang tidak mengikuti yoga diperoleh  $t = 0,645$  dengan  $p = 0,522$ , yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan, sedangkan pada gejala psikologis antara karyawan yang mengikuti yoga dengan karyawan yang tidak mengikuti yoga diperoleh  $t = 0,299$  dengan  $p = 0,766$  yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan. Pada gejala perilaku antara karyawan yang mengikuti yoga dengan karyawan yang tidak mengikuti yoga diperoleh  $t = -2,179$  dengan  $p = 0,034$  yang artinya ada perbedaan yang signifikan.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan stres kerja pada karyawan yang mengikuti yoga dan yang tidak mengikuti yoga pada karyawan PT.PLN (Persero) Kantor Pusat Jakarta. Maka diajukan saran sebagai berikut :

### **1. Bagi pihak perusahaan**

Ditemukannya karyawan yang memiliki stres kerja dalam kategori sedang pada karyawan yang mengikuti maupun yang tidak mengikuti yoga, maka disarankan untuk lebih memperhatikan faktor-faktor stres kerja, seperti faktor lingkungan, faktor organisasional dan faktor pribadi.

### **2. Bagi Karyawan**

Berdasarkan hasil kategorisasi yang menyatakan stres kerja pada karyawan yang mengikuti yoga maupun yang tidak mengikuti yoga berada di kategori sedang, maka disarankan untuk lebih teratur dan disiplin saat mengikuti kelas yoga dan juga bagi yang tidak mengikuti kelas yoga disarankan untuk melakukan cara penanganan stres kerja.

#### **1. Bagi penelitian selanjutnya**

- a. Seleksi subjek lebih diperhatikan; keikutsertaan yoga apakah subjek benar-benar pelaku yoga atau bukan
- b. Melakukan penelitian eksperimen untuk melihat pengaruh pelatihan yoga terhadap stres kerja