

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya mengenai hubungan antara stres kerja dengan kepuasan kerja pada barista *coffee shop* di Daerah Istimewa Yogyakarta, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres kerja dengan kepuasan kerja pada barista *coffee shop* di Daerah Istimewa Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi dengan nilai signifikansi menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Arah hubungan negatif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami oleh barista, maka akan semakin rendah tingkat kepuasan kerja yang mereka rasakan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat stres kerja yang dihadapi, maka tingkat kepuasan kerja barista akan cenderung semakin tinggi. Tingkat stres kerja pada mayoritas barista *coffee shop* di Daerah Istimewa Yogyakarta berada pada kategori sedang, Sementara itu, tingkat kepuasan kerja pada mayoritas barista juga berada pada kategori sedang, Kondisi ini mencerminkan bahwa meskipun barista dihadapkan pada tekanan operasional kedai kopi yang tinggi, mereka secara umum masih memiliki kapasitas coping untuk mempertahankan

kepuasan kerja dalam taraf stabil. Berdasarkan hasil analisis tambahan menggunakan independent sample t-test, ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat stres kerja maupun kepuasan kerja yang signifikan antara barista laki-laki dan perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan operasional kafe seperti menghadapi jam sibuk (*rush hour*), kelelahan fisik, beban kerja multifungsi, dan sistem kerja *shift* dirasakan serta direspons secara merata oleh seluruh karyawan tanpa dipengaruhi oleh faktor gender.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan beberapa kelemahan penelitian yang ditemukan selama proses pelaksanaan studi, peneliti merumuskan beberapa saran praktis dan teoretis yang diharapkan dapat memberikan kontribusi positif sebagai berikut:

1. Bagi Barista

Barista disarankan untuk lebih aktif dalam membangun regulasi emosi dan strategi koping stres yang positif (*adaptive coping mechanism*) guna mereduksi ketegangan psikologis psikis saat jam sibuk (*rush hour*). Mengingat keterbatasan waktu istirahat dan tingginya tuntutan kecepatan kerja, barista dapat memanfaatkan waktu luang singkat di sela *shift* untuk melakukan teknik relaksasi sederhana serta menjaga komunikasi yang terbuka dan suportif dengan rekan kerja sesama barista demi meminimalkan *job anxiety*.

2. Bagi Pemilik dan Manajemen *Coffee Shop*

Pihak manajemen atau pemilik *coffee shop* disarankan untuk mengevaluasi kembali sistem pembagian kerja dan kebijakan kompensasi finansial, terutama terkait pemberian upah lembur (*overtime*) yang adil ketika volume kunjungan kafe meningkat tajam. Manajemen juga perlu menyusun standar operasional prosedur (SOP) kerja yang lebih jelas dan manusiawi untuk menekan *time stress* karyawan, serta memberikan ruang apresiasi atau penghargaan (*contingent rewards*) atas performa kerja barista agar kepuasan kerja mereka dapat terus ditingkatkan ke kategori yang lebih tinggi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik untuk mengkaji topik sejenis di masa yang akan datang, disarankan untuk mempertimbangkan beberapa poin Perluasan Subjek Penelitian selanjutnya diharapkan tidak hanya membatasi subjek pada profesi barista saja, melainkan turut melibatkan lini karyawan kedai kopi lainnya seperti tim dapur (*kitchen*), kasir, staf kebersihan, maupun bagian admin operasional, sehingga dinamika psikologi kerja di ekosistem *coffee shop* dapat tergambar secara utuh dan menyeluruh.