

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Secara umum, gambaran *self efficacy*, dukungan sosial, dan stres kerja pada *designer clothing company* di kota Bandung didominasi kategori sedang. Hal ini tergambar dari persentase paling tinggi dari masing-masing variabel berada pada kategori sedang.

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, yang pertama adalah terdapat hubungan yang cukup erat serta signifikan antara *self efficacy* dengan stres kerja pada *designer clothing company* di kota Bandung dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,416 dan nilai signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ) dengan arah hubungan negatif. Berarti semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki *designer clothing company* di kota Bandung, semakin rendah stres kerja yang dirasakan. Sebaliknya, jika *self efficacy* yang dimiliki *designer clothing company* di kota Bandung rendah, maka semakin tinggi stres kerja yang dirasakan. Hipotesis pertama pada penelitian ini diterima.

Hasil yang kedua adalah terdapat hubungan yang cukup erat serta signifikan antara dukungan sosial dengan stres kerja pada *designer clothing company* di kota Bandung dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,411 dan nilai signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ) dengan arah hubungan negatif. Berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah stres kerja yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi stres kerja yang dialami. Hipotesis kedua pada penelitian ini diterima.

Hasil yang ketiga adalah terdapat hubungan bersama yang cukup erat antara *self efficacy* dan dukungan sosial dengan stres kerja pada *designer clothing company* di kota Bandung dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,459. Pada korelasi ganda, ketika nilai R mendekati angka 1 maka hubungan semakin erat. Hipotesis ketiga pada penelitian ini diterima.

## B. Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, maka penulis ingin memberikan saran-saran kepada:

### 1. *Clothing Company* di kota Bandung

Berdasarkan hasil penelitian, para *designer clothing company* di kota Bandung merasakan gejala-gejala stres kerja baik secara fisiologis, psikologis, atau perilaku. Sebaiknya para *designer clothing company* di kota Bandung lebih memperhatikan waktu untuk bekerja agar kesehatan mereka tetap terjaga, lebih banyak *refreshing* untuk mengurangi stres kerja, dan menjalin hubungan yang baik dengan teman-teman dan rekan kerja karena dukungan sosial tidak didapatkan hanya dari keluarga terdekat.

Perusahaan juga sebaiknya lebih meningkatkan perhatian mengenai tuntutan-tuntutan kerja yang diberikan kepada para *designer clothing company* di kota Bandung agar mereka tidak merasakan tuntutan kerja yang berlebihan yang dapat menyebabkan stres kerja.

### 2. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan variabel-variabel lain yang terkait dengan stres kerja. Selain itu, jumlah responden penelitian disarankan lebih banyak agar hasil penelitian dapat lebih digeneralisasikan.