BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil dari pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan:

1. Shift kerja yang berlaku pada pekerja di PT. PP. London Sumatra Indonesia. Tbk Begerpang POM yaitu shift pagi (08.00-15.00 WIB) dan shift malam (15.00-23.00 WIB)
2. Dari data didapatkan bahwa stres kerja pada pekerja dibagian pengolahan kelapa sawit di PT. PP. London Sumatra Indonesia. Tbk Begerpang POM yaitu sebanyak 10 orang stres ringan, sejumlah 12 orang stres sedang dan sebanyak 14 orang stres berat.
3. Berdasarkan hasil uji statistik chi squre didapatkan p-value 0,046 < 0,05 yang artinya terdapat hubungan antara shift kerja dengan stres kerja pada pekerja di PT. PP. London Sumatra Indonesia. Tbk Begerpang POM.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

5.2 Saran

1. **Bagi Karyawan**

   Bagi karyawan bagian pengolahan kelapa sawit di PT. PP. London Sumatra Indonesia. Tbk Begerpang POM sebisa mungkin memperhatikan dan manfaatkan dengan baik waktu istirahat yang ditentukan oleh perusahaan, atur waktu istirahat dan tidur sendiri untuk meminimalkan

stres di tempat kerja dan memiliki waktu istirahat yang cukup untuk persiapan sebelum bekerja di malam hari.

2. **Bagi Instansi Pabrik**

   Diharapkan dapat memberikan pelatihan tentang manajemen stres kerja kepada pekerja di bagian pengolahan kelapa sawit secara berkala untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan kepercayaan diri pekerja. Sehingga dapat menyeimbangi tuntutan pekerjaan yang semakin tinggi setiap waktunya.

3. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

   Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian lebih lanjut pada karyawan tentang hubungan shift kerja dengan stress kerja pada karyawan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN