

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Menurut temuan penelitian yang diperoleh mengenai faktor-faktor yang terkait dengan stres kerja di PT. Tenggerraja Jaya Teknik:

1. Tingkat kebisingan yang diperoleh dengan mayoritas kategori kebisingan tidak sesuai NAB ($>85\text{dBA}$).
2. Tingkat beban kerja yang diperoleh dengan mayoritas kategori tinggi.
3. Tingkat usia yang diperoleh dengan mayoritas usia responden >35 tahun
4. Tingkat masa kerja yang menjadi mayoritas yaitu pada pekerja lama.
5. Tingkat stres kerja pada penelitian ini dominan dengan kategori pekerja mengalami stres.
6. Ada hubungan yang signifikan antara kebisingan ($p=0,000$) dengan stres kerja di PT Tenggerraja Jaya Teknik.
7. Terdapat hubungan yang substansial antara beban kerja dan stres kerja di PT Tenggerraja Jaya Teknik ($p=0.002$).
8. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara usia ($p = 0,296$) dengan stres kerja di PT Tenggerraja Jaya Teknik.
9. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara masa kerja ($p = 1.00$) dan stres kerja di PT Tenggerraja Jaya Teknik.

5.2 Saran

1. Untuk Pemilik Perusahaan

Diharapkan setiap atasan dapat memantau karyawan melalui penilaian atau pengkajian, bahkan terlibat tanpa perantara untuk lebih mendekati mereka. Selain

itu, perusahaan sebaiknya memberikan imbalan kepada pegawai yang merasakan stres akibat beban pekerjaan yang berlebih supaya stres tersebut dapat berkurang. Langkah ini bertujuan untuk menghindari jarak antara atasan dan karyawan di tempat kerja. Perusahaan juga bisa menyelenggarakan tindakan yang bertujuan untuk meningkatkan kerja sama dan menghilangkan ketidaknyamanan di antara rekan kerja, terutama antara pemimpin dan bawahan, sebagai bagian dari beban kerja dan kebijakan untuk mengendalikan stres terkait pekerjaan.

2. Untuk Pekerja pada Perusahaan

Pengkaji menyarankan agar pekerja usia muda dan tua untuk berkordinasi ketika bekerja, dan saling bekerja sama untuk menyelesaikan pekerjaan yang sulit. Dan diharapkan setiap pekerja dapat saling berbagi cerita di waktu senggang dalam bekerja, sehingga dapat mengurangi beban pikiran yang menumpu, Diharapkan para karyawan dapat menjaga sikap baik terhadap beban kerja dan menganggapnya sebagai kewajiban yang perlu diselesaikan. Dengan demikian, potensi-potensi yang dapat menyebabkan stres kerja akan dapat diminimalkan.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Untuk ahli selanjutnya lebih memperdalam analisis temuan yang menjadi kelemahan dalam temuan ini, hasil analisis pada penelitian ini hanya memperlihatkan apakah ada hubungan antara faktor kebisingan, usia, masa kerja, dan beban kerja terhadap stres pekerja. Peneliti selanjutnya dapat menganalisis arah hubungan antara variabel-variabel tersebut ataupun menambahkan variabel lainnya yang dapat mempengaruhi stres pada pekerja.