

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan –yakni:

1. Stres kerja pada pengemudi angkutan kota (Angkot) trayek 103 Kota Medan sebanyak 63 orang mengalami stres kerja tinggi (81,8%) dan 14 orang mengalami stres kerja rendah (18,2%) dan
2. Beban kerja mental pada pengemudi angkutan kota (angkot) trayek 103 kota Medan, responden yang memiliki beban kerja mental tinggi sebanyak 43 orang (55,8%), beban kerja mental agak tinggi sebanyak 19 orang (24,7%), dan beban kerja mental tinggi sekali 15 orang (19,5%)
3. Terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada pengemudi angkutan kota trayek 103 kota Medan dimana hubungan yang terjadi adalah hubungan positif yang berarti beban kerja mental tinggi maka stres kerja juga tinggi dengan hubungan yang rendah.¶
4. Dalam perspektif Islam, manusia diberi petunjuk untuk mengelola stres dan bersyukur sebagai cara menghadapi tantangan, dengan keyakinan bahwa Allah telah menyiapkan solusi untuk setiap ujian. Allah tidak membebani seseorang melebihi kemampuannya, dan pentingnya istirahat serta bekerja diatur dalam ajaran bahwa malam untuk istirahat dan siang untuk berusaha.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka saran yang diberikan -yakni:

1. Bagi PT Rahayu Medan Ceria

PT Rahayu Medan Ceria disarankan untuk mengembangkan program kesejahteraan yang fokus pada kesehatan mental, seperti konseling, pelatihan manajemen stres, dan dukungan psikologis. Selain itu, pengelola disarankan menjalin komunikasi terbuka dengan pengemudi mengenai beban kerja dan stres yang mereka alami. Hal ini dapat membantu manajemen untuk cepat merespon masalah yang mungkin muncul

2. Bagi Pengemudi Angkutan Kota (angkot)

Bagi pengemudi yang bekerja lebih dari 8 jam perhari disarankan sebaiknya beristirahat 30 menit di pangkalan, sebelum berangkat dari rumah dianjurkan melakukan peregangan dari kaki, lengan, bahu dan otot seluruh tubuh. Pengemudi angkutan kota (angkot) diharapkan membina hubungan baik dan berkomunikasi dengan baik dengan pengemudi lain sehingga tidak ada konflik yang akan mempengaruhi pekerjaan mereka atau diri mereka sendiri

3. Bagi Peneliti

Elemen tambahan yang dapat dipelajari untuk lebih memahami stres kerja meliputi usia kendaraan, pendapatan, kinerja karyawan, kepuasan kerja, motivasi, dan kualitas terkait pekerjaan.¶