

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada pekerja bagian produksi PT. Budi Nabati Perkasa, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pekerja yang mengalami stres kerja di PT. Budi Nabati Perkasa sebanyak 42 orang atau 53,8%.
2. Pekerja yang mengalami lingkungan kerja fisik buruk sebanyak 46 orang (59%), beban kerja yang berat sebanyak 43 orang (55,1%), konflik interpersonal yang tinggi sebanyak 44 orang (56,4%) dan dukungan sosial yang buruk sebanyak 40 orang (51,3%)
3. Ada hubungan antara lingkungan kerja fisik dengan stres kerja (*p value* 0,000) dan PR 2,957 pada pekerja bagian produksi di PT Budi Nabati Perkasa Tahun 2022.
4. Ada hubungan antara beban kerja dengan stres kerja (*p value* 0,015) dan PR 1,816 pada pekerja bagian produksi di PT Budi Nabati Perkasa Tahun 2022.
5. Ada hubungan antara konflik interpersonal dengan stres kerja (*p value* 0,028) dan PR 1,724 pada pekerja bagian produksi di PT Budi Nabati Perkasa Tahun 2022.
6. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial terhadap stress kerja (*p value* 0,637) dan PR 0,864 pada pekerja bagian produksi PT. Budi Nabati Perkasa Jambi Tahun 2022.

5.2 Saran

1. Bagi Perusahaan

Sebaiknya perusahaan melakukan pengukuran faktor lingkungan kerja secara rutin serta menyiapkan penanggulangan bagi lingkungan kerja fisik yang tidak sesuai dengan nilai ambang batas (NAB). Perusahaan mengadakan jadwal teratur konseling yang diperuntukan bagi karyawan untuk mengetahui masalah dan sumber stres yang dialami pekerja. Perusahaan juga perlu mengadakan kegiatan rutin seperti kegiatan outbond,

perlombaan antar karyawan, atau kegiatan positif lainnya yang tujuannya untuk mempererat hubungan antar pekerja.

2. Bagi Pekerja

Pekerja mengatur waktu dengan baik supaya dapat memaksimalkan kondisi fisik dan psikologis agar tetap bugar dalam melaksanakan pekerjaan, supaya tidak terpengaruh dengan tekanan yang ada di tempat kerja dengan cara latihan relaksasi individu dapat mengajarkan pekerja untuk mengurangi ketegangan seperti meditasi dan *hypnosis*.

3. Bagi Institusi

Diharapkan institusi dapat melakukan kerja sama dengan pihak perusahaan untuk memberikan edukasi terkait stres kerja serta dapat melakukan penelitian lain di perusahaan tersebut.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian yang selanjutnya diharapkan dapat berupa pengembangan dari penelitian ini atau peneliti selanjutnya dapat menambah variabel lain yang dapat mempengaruhi stres kerja. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode pengukuran tambahan selain metode *self report*, seperti *physiological measure*, *biomechanical measure* atau *performance measure* agar data dan hasil yang didapatkan dapat lebih bervariasi.