

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil peneitian yang telah dilakukan terhadap 54 pekerja dan observasi di bagian produksi PT. Hok Tong Jambi dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar pekerja di PT. Hok Tong Jambi sebanyak (68.5%) mengalami stres kerja sedang.
2. Separuh pekerja pekerja di PT. Hok Tong Jambi sebanyak (50%) jam kerja tidak normal dan lebih dari separuh (51.9%) mengalami beban kerja mental sedang.
3. Lebih dari separuh pekerja di PT. Hok Tong Jambi sebanyak (59.3%) umur muda.
4. Sebagian besar pekerja di PT. Hok Tong Jambi sebanyak (66.7%) berada pada suhu yang berisiko, sebagian besar (66.7%) berada pada kebisingan yang berisiko dan sebagian besar (68.5%) berada pada penerangan yang tidak berisiko.
5. Pada faktor risiko pekerjaan (Tidak ada hubungan antara jam kerja dengan stres kerja pada pekerja di PT. Hok Tong Jambi dan ada hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada pekerja di PT. Hok Tong Jambi).
6. Pada faktor individu (Ada hubungan antara umur dengan stres kerja pada pekerja di PT. Hok Tong Jambi).
7. Pada faktor lingkungan kerja fisik (Ada hubungan antara suhu dengan stres kerja pada pekerja di PT. Hok Tong, ada hubungan kebisingan dengan stres kerja pada pekerja di PT. Hok Tong Jambi dan tidak ada hubungan antara penerangan dengan stres kerja pada pekerja di PT. Hok Tong Jambi).

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Perusahaan

- a. Kepala perusahaan dapat meningkatkan *briefing* secara berkala dan mengadakan pelatihan pengelolaan stres atau pelatihan manajemen stres untuk mengatasi stres kerja pada pekerja produksi. Terutama pada pekerja yang termasuk kategori umur tua.
- b. Melakukan penambahan jumlah pekerja dan pembagian shift kerja agar pekerja dapat bekerja maksimal 8 jam/hari untuk mengurangi stres kerja dan meningkatkan produktivitas kerja.
- c. Beban kerja mental harus disesuaikan dengan keahlian ataupun kemampuan setiap pekerja. Contohnya membuat *job description* mengenai kegiatan atau pekerjaan yang akan dilakukan oleh pekerja, agar pekerjaan yang dilakukan pekerja dapat terarah.
- d. Perusahaan dapat meningkatkan penyediaan air minum ditempat kerja dan memberikan alat pendingin ruangan berupa kipas angin atau membuat sistem saluran udara industri di setiap stasiun kerja dan menyediakan alat pelindung diri berupa *ear plug* dan *ear muff* yang memadai agar pekerja terhindar dari paparan kebisingan yang dapat membuat stres kerja.

2. Bagi Pekerja

- a. Diharapkan kepada pekerja agar selalu mengikuti dan hadir dalam *briefing* dan pelatihan pengelolaan atau pelatihan manajemen stres yang diadakan oleh perusahaan.
- b. Diharapkan kepada pekerja sebaiknya melakukan pemanfaatan waktu istirahat sebaik mungkin dan relaksasi, sehingga saat melakukan pekerjaan lanjutan tidak terbebani dengan beban yang ada sebelumnya.
- c. Diharapkan kepada pekerja agar selalu mengkonsumsi air minum yang telah disediakan oleh perusahaan agar terhindar dari dehidrasi karena suhu yang panas dan selalu patuh menggunakan alat pelindung diri berupa *ear plug*

dan *ear muff* agar terhindar dari paparan kebisingan yang dapat mempengaruhi stres kerja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menambah variabel yang relevan dalam penelitian seperti masa kerja, beban kerja fisik dan konflik kerja yang belum dapat diteliti dalam penelitian ini serta memperbarui lokasi penelitian pabrik pengolahan karet lainnya. Hal ini akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang topik penelitian, dengan harapan hasil penelitian tersebut dapat menambah wawasan dan menjadi sumber referensi terkait stres kerja.