

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Didapatkan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan pada pekerja di Proyek *Fit-Out* Interior Kantor IFG PT X sebagai berikut:

- a. Sebagian besar pekerja di Proyek *Fit-Out* Interior Kantor IFG PT X mengalami stres kerja sebanyak 38 pekerja (80,9%). Pada kerja lembur, mayoritas pekerja melakukan kerja lembur sebanyak 72,3%. Pada *shift* kerja, mayoritas pekerja melakukan *shift* pagi sebanyak 63,8%. Dan pada karakteristik individu, usia terbagi menjadi usia muda (55,3%) dan usia tua (44,7%), masa kerja terbagi menjadi masa kerja baru (46,8%) dan masa kerja lama (53,2%), dan mayoritas pekerja memiliki tingkat pendidikan tinggi (SMA dan perguruan tinggi) sebanyak 68,1%.
- b. Tidak ada hubungan antara karakteristik individu (usia, tingkat pendidikan dan masa kerja) dengan stres kerja pada pekerja di Proyek *Fit-Out* Interior Kantor IFG PT X Tahun 2021.
- c. Ada hubungan antara kerja lembur dengan stres kerja pada pekerja di Proyek *Fit-Out* Interior Kantor IFG PT X Tahun 2021.
- d. Ada hubungan antara *shift* kerja dengan stres kerja pada pekerja di Proyek *Fit-Out* Interior Kantor IFG PT X Tahun 2021.

#### **V.2 Saran**

Setelah didapatkan kesimpulan dalam penelitian ini maka dapat dirumuskan saran sebagai berikut :

##### **V.2.1 Bagi Proyek *Fit-Out* Interior PT X**

- a. Menerapkan program manajemen stres seperti adanya peregangan atau *stretching* bersama pada jam tertentu dan *rewarding* pekerja berkinerja baik.
- b. Menerapkan sistem rotasi cepat kerja lembur dan *shift* malam, yaitu pergantian *shift* atau lembur setiap 2-3 hari sekali.

### **V.2.2 Bagi Karyawan**

- a. Menerapkan manajemen stres agar dapat mencegah atau menangani stres.
- b. Melakukan istirahat atau tidur yang cukup.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Menambah variabel terkait stres kerja lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini
- b. Menggunakan desain penelitian yang berbeda dari desain penelitian ini.
- c. Menggunakan sampel yang lebih besar.