

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian dan mendapatkan hasil mengenai hubungan kelelahan dengan stres kerja yang dilakukan pada proyek pembangunan 6 Ruas Tol Dalam Kota Seksi 1A KSO Jaya Konstruksi-Adhi Tahun 2021 didapatkan kesimpulan penelitian sebagai berikut :

- a. Karakteristik individu, usia dibagi menjadi usia muda sebanyak 61 pekerja (50,8%) dan usia tua sebanyak 59 pekerja (49,2%), jumlah responden lama kerja lebih dari 8 jam sebanyak 71 pekerja (59,2%) lembur dan kurang dari 8 jam sebanyak 49 pekerja (40,8%), mayoritas responden memiliki masa kerja >5 tahun sebanyak 73 pekerja (60,8%) dan ≤ 5 tahun sebanyak 47 pekerja (39,2%), dan mayoritas karyawan memiliki Pendidikan yang rendah yakni tidak sekolah, SD, dan SMP sebanyak 81 pekerja (67,5%) dan pendidikan yang tinggi SMA dan Perguruan Tinggi sebanyak 39 pekerja (32,5%).
- b. Kelelahan kerja dibagi menjadi kelelahan ringan sebanyak 21 pekerja (17,5%), kelelahan sedang sebanyak 77 pekerja (64,2%), kelelahan tinggi sebanyak 22 pekerja (18,3%), dan kategori kelelahan ringan dengan kelelahan sedang dikelompokkan menjadi kategori kelelahan sedang sebanyak 98 pekerja (80,8%).
- c. Stres kerja dibagi menjadi tidak stres sebanyak 3 pekerja (2,5%), stres ringan sebanyak 14 pekerja (11,7%), stres sedang sebanyak 49 pekerja (40,8%), stres berat sebanyak 43 pekerja (35,8%), stres berbahaya sebanyak 11 pekerja (9,2%) dan kategori stres ringan dikelompokkan menjadi stres sedang sebanyak 63 pekerja (52,5%), stres berbahaya dikelompokkan menjadi stres berat sebanyak 54 pekerja (45%).
- d. Ada hubungan yang signifikan antara karakteristik individu (lama kerja) dengan stres pada pekerja proyek pembangunan 6 Ruas Tol Dalam Kota

Seksi 1A KSO Jaya Konstruksi–Adhi Tahun 2021 dengan nilai *p-value* < 0,05 yaitu 0,007. Ada hubungan yang bermakna antara karakteristik individu (masa kerja) dengan stres pada pekerja pembangunan proyek 6 Ruas Tol Dalam Kota Seksi 1A KSO Jaya Konstruksi–Adhi Tahun 2021 dengan nilai *p-value* < 0,05 yaitu 0,009.

- e. Ada hubungan yang signifikan antara kelelahan dengan stres di pembangunan proyek 6 Ruas Tol Dalam Kota Seksi 1A KSO Jaya Konstruksi – Adhi Tahun 2021 dengan *p-value* < 0,05 yaitu 0,001.

V.2 Saran

Setelah peneliti melakukan penelitian di proyek pembangunan 6 Ruas Tol Dalam Kota Seksi 1A KSO Jaya Konstruksi–Adhi dan telah disimpulkan, maka peneliti memberikan saran dan masukkan seperti berikut :

V.2.1 Bagi Pekerja

- a. Menerapkan manajemen stress agar dapat mencegah atau menangani stress sedini mungkin.
- b. Bekerja sesuai standar yang diberikan oleh pemerintah yakni 8 jam.
- c. Tidak bekerja melebihi waktu kerja yang dapat dilakukan oleh kemampuan tubuh.
- d. Melakukan interaksi sosial dengan pekerja lain agar hubungan yang dimiliki menjadi lebih dekat satu sama lain dan dapat melepas kejenuhan selama bekerja.

V.2.2 Bagi Perusahaan

- a. Memberikan edukasi dan penjelasan mengenai kemungkinan munculnya kelelahan dan stres saat kerja.
- b. Berupaya mengalisis pekerja yang terdapat kendala dalam bekerja yang mengalami stres kerja agar dapat ditangani dan diberikan dukungan moril.
- c. Menambah jumlah pekerja untuk meminimalisir pekerja yang bekerja selama lebih dari 8 jam.

- d. Melakukan upaya pengendalian teknis pada kelelahan dengan menambah alat bantu angkat sehingga dapat meminimalisir penggunaan kekuatan otot secara berlebih pada pekerja.
- e. Melakukan promosi kesehatan pada pekerja mengenai factor penyebab, dampak dan pencegahan stre kerja.
- f. Memberikan insentif atau *reward* khusus kepada pekerja untuk mengurangi stres kerja pada pekerja.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Variabel lain yang dapat digunakan adalah terkait dengan faktor yang berhubungan dengan tekanan kerja. Variabel lain yang dapat digunakan berupa beban kerja dan status gizi.
- b. Menggunakan desain penelitian case control untuk mengembangkan dan memperdalam variabel yang menimbulkan stres kerja.
- c. Melakukan dan menyusun alat ukur stres kerja sebelum masuk kedalam lingkungan kerja, agar masalah stres kerja dapat ditangani segera mungkin.