

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Gambaran distribusi frekuensi variabel dependen yaitu stres kerja, pada pegawai Lotte Grosir Pakansari di masa pandemi COVID-19 Tahun 2021 didapatkan hasil paling banyak 26 orang (46,4%) mengalami stres sedang.
- b. Gambaran distribusi frekuensi variabel independen pada pegawai Lotte Grosir Pakansari di masa pandemi COVID-19 Tahun 2021 yaitu mayoritas responden berusia dewasa muda sebanyak 48 orang (85,7%), berjenis kelamin laki-laki sebanyak 29 orang (51,8%), pendidikan terakhir kategori SMA sebanyak 48 orang (85,7%), status perkawinan belum menikah sebanyak 34 orang (60,7%), tingkat beban kerja mental usaha kecil sebanyak 20 orang (35,7%), dan *shift* pagi sebanyak 32 orang (57,1%).
- c. Tidak ada hubungan antara usia dengan stres kerja pada pegawai Lotte Grosir Pakansari di masa pandemi COVID-19 Tahun 2021 ($p\text{-value} = 0,444$).
- d. Ada hubungan antara jenis kelamin dengan stres kerja pada pegawai Lotte Grosir Pakansari di masa pandemi COVID-19 Tahun 2021 ($p\text{-value} = 0,028$). Diperoleh pula nilai OR = 4,1 (95% CI 1,3-12,6) yang artinya perempuan berisiko 4,1 kali untuk mengalami stres kerja daripada laki-laki.
- e. Tidak ada hubungan antara pendidikan dengan stres kerja pada pegawai Lotte Grosir Pakansari di masa pandemi COVID-19 Tahun 2021, pendidikan terakhir D3 ($p\text{-value}=0,676$) dan pendidikan terakhir SMA ($p\text{-value} = 0,629$).

- f. Tidak ada hubungan antara status perkawinan dengan stres kerja pada pegawai Lotte Grosir Pakansari di masa pandemi COVID-19 Tahun 2021 ($p\text{-value} = 0,105$).
- g. Ada hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada pegawai Lotte Grosir Pakansari di masa pandemi COVID-19 Tahun 2021 ($p\text{-value} = 0,000$). Diperoleh pula nilai OR = 165 (95% CI 21,55-1263,5) yang artinya pegawai dengan beban kerja mental berat berisiko 165 kali untuk mengalami stres kerja daripada pegawai dengan beban kerja mental ringan.
- h. Ada hubungan antara *shift* kerja dengan stres kerja pada pegawai Lotte Grosir Pakansari di masa pandemi COVID-19 Tahun 2021 ($p\text{-value} = 0,021$). Diperoleh pula nilai OR = 4,3 (95% CI 1,4-13,2) yang artinya pegawai dengan *shift* pagi berisiko 4,3 kali untuk mengalami stres kerja daripada pegawai dengan *shift* siang.

V.2 Saran

a. Bagi Responden

- 1) Diharapkan penelitian ini dapat membuat pegawai mengelola stres dengan cara memperhatikan pola makan dan pola tidur agar saat bekerja lebih rileks.
- 2) Diharapkan pegawai dapat menciptakan lingkungan kerja yang nyaman, dengan membangun komunikasi yang baik antar pegawai serta kepada atasan.
- 3) Diharapkan pegawai menggunakan waktu istirahat dengan efektif, rutin berolahraga, serta fokus pada solusi bukan masalah.

b. Bagi Lotte Grosir Pakansari

- 1) Diharapkan penelitian ini dapat memberi gambaran kepada Lotte Grosir Pakansari terkait stres kerja pegawai, sehingga perusahaan dapat melakukan pencegahan stres para pegawai.

Khusnul Khotimah, 2021

HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL DAN SHIFT KERJA TERHADAP STRES KERJA PADA PEGAWAI LOTTE GROSIR PAKANSARI DI MASA PANDEMI COVID-19 TAHUN 2021

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

- 2) Diharapkan pihak Lotte Grosir Pakansari dapat mengurangi beban kerja pegawai atau melakukan pembagian tugas yang jelas setiap harinya agar menghindari beban kerja mental yang dialami oleh pegawai.
- 3) Pihak Lotte Grosir Pakansari juga diharapkan lebih memerhatikan pegawai perempuan yang lebih rentan mengalami stres, karena saat bertindak menggunakan emosinya daripada laki-laki.
- 4) Pihak Lotte Grosir Pakansari juga dapat menciptakan suasana lingkungan kerja yang nyaman dan kondusif, dengan menyalakan musik saat jam kerja agar pegawai menjadi rileks serta memberikan apresiasi pada karyawan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Diharapkan peneliti selanjutnya akan mempertimbangkan variabel lain untuk diteliti terkait yang berhubungan dengan stres kerja, karena penelitian ini hanya membahas beberapa variabel saja.
- 2) Peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan jumlah responden yang akan dijadikan sampel agar semakin luas lagi jangkauan penelitiannya.