

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Kesimpulan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada Karyawan JO. BUMIKALOG Stasiun Bongkar Muat Sungai Lagoa Jakarta pada masa pandemi COVID-19 ialah:

- a. Angka kejadian stres kerja pada pekerja adalah sebanyak 20 pekerja (60,6%) mengalami stres kerja.
- b. 54,5% pekerja termasuk dalam kategori usia 18-40 tahun (dewasa muda), 93,9% berjenis kelamin pria, 63,6% pekerja sudah menikah, 57,6% pekerja memiliki masa kerja  $\leq 5$  tahun, 60,6% pekerja memiliki jumlah anak  $< 2$  orang, 75,8% pekerja berstatus pendidikan rendah.
- c. 54,5% memiliki konflik interpersonal baik, 54,5% memiliki ketidakpastian pekerjaan yang rendah, 69,7% termasuk dalam kategori kesempatan kerja yang rendah, 54,5% pekerja memiliki beban kerja dan tanggung jawab berat, 69,7% pekerja menerapkan shift kerja, 54,5% pekerja memiliki dukungan sosial dalam kategori baik.
- d. Pada faktor internal terdapat hubungan antara tingkat pendidikan pekerja ( $p$ -value=0,035) terhadap kejadian stres kerja pada karyawan JO. BUMIKALOG stasiun bongkar muat sungai lagoa Jakarta pada masa pandemi COVID-19. Diketahui POR sebesar 7,714 yang bermakna pekerja dengan tingkat pendidikan rendah 7,714 kali lebih berisiko mengalami stres kerja jika dibandingkan dengan pekerja dengan tingkat pendidikan tinggi.
- e. Pada faktor eksternal terdapat hubungan antara ketidakpastian pekerjaan ( $p$ -value=0,005) dengan nilai POR sebesar 10,214 yang bermakna pekerja dengan ketidakpastian pekerjaan tinggi 10,214 kali lebih berisiko mengalami stres kerja jika dibandingkan dengan pekerja dengan ketidakpastian pekerjaan rendah, kesempatan kerja ( $p$ -value=0,005)

dengan nilai POR sebesar 14,4 yang bermakna pekerja dengan kesempatan kerja kategori rendah 14,4 kali lebih berisiko mengalami stres kerja jika dibandingkan dengan pekerja dengan kesempatan kerja kategori tinggi, tanggung jawab ( $p\text{-value}=0,027$ ) dengan nilai POR sebesar 5,250 yang bermakna pekerja dengan tanggung jawab berat 5,250 kali lebih berisiko mengalami stres kerja jika dibandingkan dengan pekerja dengan tanggung jawab normal, dan shift kerja ( $p\text{-value}=0,026$ ) dengan nilai POR sebesar 6,611 yang bermakna pekerja dengan shift kerja 6,611 kali lebih berisiko mengalami stres kerja jika dibandingkan dengan pekerja tanpa shift kerja.

## V.2 Saran

### a. Bagi Pekerja

- 1) Terus mengembangkan kemampuan dan pengetahuan guna meningkatkan *skill* yang dimiliki. Salah satunya adalah melalui program Kartu Prakerja. Program Kartu Prakerja adalah sebuah program peningkatan kompetensi dalam bentuk pelatihan dan biaya untuk para pencari kerja, pekerja yang terkena PHK, atau pekerja yang membutuhkan peningkatan kompetensi.

### b. Bagi Perusahaan

- 1) Masih banyaknya pekerja dengan tingkat pendidikan rendah dapat berpengaruh dengan kejadian stres kerja. Dapat diadakannya berbagai macam pelatihan guna menambah dan mengasah kemampuan dan kemampuan yang dimiliki oleh para pekerja.
- 2) Memberlakukan kontrak kerja yang menjanjikan dan memberlakukan kebijakan kerja yang kokoh mengenai kepastian pekerjaan sebagai upaya pencegahan timbulnya kecemasan pekerja terhadap ketidakpastian pekerjaan yang dirasakan.
- 3) Mengatur ulang jadwal shift kerja yang diberlakukan karena durasi waktu kerja dalam satu shift kerja berlangsung terlalu lama, yaitu 48 jam dalam seminggu. Sedangkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2020 Tentang Cipta Kerja yang membahas

mengenai Ketenagakerjaan menyatakan bahwa durasi jam kerja secara akumulatif tiap shift tidak boleh lebih dari 40 jam tiap minggunya. Hal ini rentan menimbulkan kelelahan dan stres bagi para pekerja.

c. Bagi Peneliti Lain

- 1) Menambah jumlah sampel penelitian
- 2) Menambah variabel lain yang tidak diteliti seperti upah pekerja, pelatihan pekerja, lingkungan fisik, kepribadian tipe A, ambiguitas peran, konflik peran, kontrol kerja, kemampuan yang tidak digunakan, serta tuntutan mental.