

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian dan mendapatkan hasil mengenai analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pekerja manufaktur kemasan minuman di Jakarta Timur tahun 2022, simpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Karakteristik individu terdiri dari usia yang jumlahnya hampir setara antara ≤ 29 tahun dengan >29 tahun dengan rata-rata usia 32 tahun. Jenis kelamin sebanyak 61 pekerja pria lebih banyak dibanding wanita yaitu 14 pekerja. Tingkat pendidikan pekerja lebih banyak sampai tingkat menengah yaitu 64%. Adapun, status gizi pekerja didominasi dengan kategori tidak normal sejumlah 64%.
- b. Faktor pekerjaan terdiri dari masa kerja yang paling banyak dalam kategori ≤ 5 tahun, yaitu 57,3%. Lebih banyak pekerja yang memiliki durasi kerja 8 jam perhari sejumlah 92%. Pekerja dengan shift kerja pagi lebih banyak yaitu 53,3%. Dukungan sosial yang diterima pekerja hampir sama jumlahnya, dengan kategori buruk lebih banyak yaitu 50,7%. Adapun beban kerja fisik pekerja lebih banyak dialami pada beban kerja fisik sedang sejumlah 64% diikuti dengan beban kerja fisik ringan 33,3% dan berat 1,3% serta sangat berat 1,3%.
- c. Sebagian besar pekerja mengalami stres kerja sedang, yaitu 32 pekerja (42,7%), diikuti dengan 22 pekerja (29,3%) stres kerja ringan, dan 1 pekerja (1,3%) dengan stres kerja berat. Adapun, 20 pekerja (26,7) tidak mengalami stres kerja.
- d. Terdapat hubungan yang signifikan antara usia (p -value=0,016, POR=4,5) dengan stres kerja. Kemudian, tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin (p -value=0,747), tingkat pendidikan (p -value=0,073), dan status gizi (p -value=0,211) dengan stres kerja pada pekerja manufaktur kemasan minuman di Jakarta Timur tahun 2022.

- e. Terdapat hubungan yang signifikan antara *shift* kerja ($p\text{-value}=0,000$, $POR=0,74$), dukungan sosial ($p\text{-value}=0,016$, $POR=4,5$), dan beban kerja fisik ($p\text{-value}=0,000$, $POR=20,44$), dengan stres kerja. Kemudian, tidak terdapat hubungan antara masa kerja ($p\text{-value}= 0,299$) dan durasi kerja ($p\text{-value}=1,000$) dengan stres kerja pada pekerja manufaktur kemasan minuman di Jakarta Timur tahun 2022.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Pekerja

- a. Saling membantu dalam pekerjaan apabila mengalami masalah dalam pekerjaan
- b. Melakukan komunikasi secara berkala antar pekerja untuk menciptakan lingkungan kerja yang nyaman
- c. Memanfaatkan waktu untuk beristirahat dengan maksimal seperti tidur 8 jam sehari
- d. Mengikuti berbagai macam pelatihan untuk menambah pengetahuan dan keterampilan khususnya pekerja muda

V.2.2 Bagi Perusahaan

- a. Meningkatkan hubungan antar pekerja dengan memberikan dukungan pada saat pekerja menyampaikan aspirasi dan memperhatikan kebutuhan pekerja
- b. Mengadakan team building agar para pekerja dapat memahami satu sama lain dan memperkuat hubungan dalam menjalankan visi misi perusahaan
- c. Memberikan reward atau penghargaan atas kinerja baik kepada pekerja, minimal sebulan atau 3 bulan sekali
- d. Menambah alat atau mesin untuk memudahkan pekerja
- e. Melakukan survei diagnosis stres agar memantau tingkat stres para pekerjanya dan mampu melakukan tindakan pencegahan dan pengendalian.
- f. Mengadakan pelatihan dan seminar secara rutin

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Menyertakan variabel lain yang tidak ada dalam penelitian ini seperti upah, iklim organisasi, dan hubungan antarpekerja.
- b. Memperbanyak sampel dengan menambahkan perusahaan manufaktur lainnya yang memiliki karakteristik yang sama dan menggunakan analisis multivariat