

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada karyawan telemarketing Axa Mandiri, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Pada gambaran tingkatan stres, karyawan telemarketing Axa Mandiri lebih banyak mengalami stres berat daripada stres sedang maupun stres ringan, yaitu sebanyak 40 karyawan (43%).
- b. Pada gambaran dispepsia fungsional, ditemukan sebanyak 54 karyawan telemarketing (58,1%) mengalami dispepsia fungsional.
- c. Hasil dari penelitian menemukan adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dispepsia fungsional pada karyawan telemarketing Axa Mandiri dengan nilai p sebesar 0,001 (p value < 0,005), yaitu pada dispepsia fungsional paling banyak ditemukan pada karyawan dengan tingkat stres sedang sebanyak 29 karyawan (53,7%).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Perusahaan Axa Mandiri

- a. Diharapkan perusahaan dapat terus berinovasi dalam membuat kegiatan-kegiatan yang dapat menjadi sarana hiburan guna menurunkan stres yang dialami oleh karyawan telemarketing, seperti memberikan waktu istirahat sekitar 5-10 menit setiap 2 jam dari jam kerja karyawan serta menyediakan ruang istirahat yang berisi fasilitas seperti dispenser air, minuman kopi atau teh agar karyawan dapat menghilangkan kejenuhannya saat bekerja dengan membuat minuman atau beristirahat sejenak di ruang istirahat yang telah disediakan.
- b. Melakukan kegiatan yang bertujuan untuk membangun rasa saling menghargai satu dengan yang lain yang akhirnya akan mengarah kepada munculnya saling percaya dalam perusahaan, seperti melakukan diskusi dalam kelompok kecil yang dilakukan secara rutin dengan bantuan

psikolog atau konsultan untuk mendiskusikan berbagai hal, terutama mengenai masalah kesuksesan maupun kegagalan dalam melakukan tugas pekerjaan. Pada akhirnya karyawan yang belum mampu melakukan tugasnya dengan baik dapat belajar dari rekan-rekan diskusinya.

- c. Perusahaan Axa Mandiri sebaiknya terus melanjutkan pembentukan kegiatan-kegiatan yang dapat menjadi sarana hiburan bagi karyawan telemarketing Axa Mandiri yang sifatnya menghibur atau menghilangkan ketegangan akibat pekerjaan, seperti membuat acara *gathering* dengan rincian acara yang menarik kepada seluruh karyawan telemarketing Axa Mandiri atau mengadakan *travelling* bersama seluruh karyawan telemarketing guna untuk mencegah munculnya stres.
- d. Diharapkan perusahaan dapat menyediakan fasilitas terapi medikamentosa secara khusus di Unit Telemarketing seperti antasid, ranitidine maupun domperidone, sehingga pada saat gejala dispepsia muncul secara tiba-tiba, karyawan segera mendapatkan pertolongan pertama guna untuk menghindari komplikasi dari gejala dispepsia fungsional dalam mempertahankan produktifitas kerja karyawan telemarketing Axa Mandiri.

V.2.2 Bagi Responden Penelitian

- a. Karyawan Axa Mandiri dianjurkan untuk menciptakan keseimbangan stres di tempat kerja, dengan demikian gaya hidup yang sehat dan aktivitas relaksasi di tempat kerja sangat dibutuhkan, seperti meningkatkan kemampuan diri dalam manajemen stres yang dialami dengan beristirahat sejenak untuk menenangkan diri atau melakukan meditasi ringan (yoga) saat mulai merasakan stres, menghindari pelampiasan negatif yang dapat merusak diri sendiri, dan juga melakukan kegiatan lain di luar pekerjaan yang sifatnya menghibur karyawan yaitu melakukan latihan jasmani atau berolahraga, istirahat yang cukup, mendengarkan musik, bersosialisasi maupun membaca bacaan ringan yang menggembirakan.

- b. Menghindari faktor pencetus yang dapat memperparah kondisi dispepsia dari segi kebiasaan atau pola hidup karyawan, seperti mengatur pola makan dengan frekuensi makan utama 3 kali dalam sehari, menghentikan kebiasaan merokok atau minum alkohol, serta menghindari makan dan minum yang memicu peningkatan asam lambung yaitu makan berlemak, pedas, asam, atau minuman bersoda.
- c. Melakukan konsultasi kepada dokter mengenai gejala dispepsia yang dirasakan agar karyawan telemarketing Axa Mandiri segera mendapatkan penatalaksanaan yang tepat guna untuk mencegah keparahan atau mengurangi komplikasi dari dispepsia fungsional.

V.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut mengenai efek yang ditimbulkan dari stres pada pekerjaan serta pengaruh stres pekerjaan terhadap psikologis manusia kedepannya.
- b. Melakukan analisa lebih lanjut mengenai penyebab munculnya dispepsia fungsional selain karena stres, serta hormon lain selain hormon kortisol yang juga berperan penting dalam meningkatkan asam lambung.
- c. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan perbandingan kepada peneliti berikutnya agar melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan tingkat stres dan munculnya dispepsia fungsional dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda.