

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Menurut penelitian yang dilakukan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pekerja formal di Jakarta Timur tahun 2024, didapatkan hasil sebagai berikut:

- a. Pekerja formal di Jakarta Timur yang tidak stres sebanyak 9,7%, yang menderita stres kerja rendah sebesar 14,2%, stres kerja sedang sebesar 19,3%, stres kerja berat sebesar 25,6%, dan sangat stres sebesar 31,3%. Distribusi frekuensi menurut faktor individu berdasarkan umur paling banyak terdapat pada usia remaja akhir yaitu 118 responden (67%). Responden perempuan mendominasi dengan jumlah 129 responden (73,3%). Mayoritas tingkat pendidikan responden yaitu perguruan tinggi sebanyak 132 responden (75%). Responden yang tidak menikah mendominasi yaitu sebanyak 132 responden (75%). Paling banyak responden dengan aktivitas fisik tinggi yaitu sejumlah 39,2%. Sedangkan distribusi frekuensi berdasarkan faktor pekerjaan, responden paling banyak bekerja pada bidang administrasi yaitu 19,9%. Responden dengan masa kerja  $\leq 3$  tahun paling banyak yaitu 68,2%. Mayoritas responden tidak bekerja *shift* yaitu sebanyak 65,3%. Dan paling banyak responden mengalami beban kerja mental agak tinggi yaitu sejumlah 24,4%.
- b. Terdapat hubungan signifikan antara usia dengan stres kerja ( $p\text{-value} = 0,034$ ).
- c. Tidak terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan stres kerja ( $p\text{-value} = 0,537$ ).
- d. Tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat pendidikan dengan stres kerja ( $p\text{-value} = 0,861$ ).
- e. Tidak terdapat hubungan signifikan antara status pernikahan dengan stres kerja ( $p\text{-value} = 0,053$ ).

- f. Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan stres kerja ( $p$ -value = 0,019).
- g. Tidak terdapat hubungan signifikan antara masa kerja dengan stres kerja ( $p$ -value = 0,381).
- h. Tidak terdapat hubungan signifikan antara *shift* kerja dengan stres kerja ( $p$ -value = 0,364).
- i. Terdapat hubungan signifikan antara beban kerja mental dengan stres kerja ( $p$ -value = 0,001).

## V.2 Saran

### a. Bagi Pekerja Formal di Wilayah Jakarta Timur

Disarankan bagi pekerja formal untuk menyusun jadwal kerja yang terorganisir dan disusun berdasarkan urgensi dan kebutuhan, beristirahat sejenak untuk menyegarkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi, serta berolahraga atau melakukan aktivitas fisik secara teratur.

### b. Bagi Perusahaan

Penting bagi perusahaan untuk memiliki suasana kerja yang kondusif bagi kenyamanan pekerja, memastikan bahwa tugas-tugas pekerjaan jelas dan dapat dicapai, serta menyediakan sumber daya yang memadai dan sesuai untuk menyelesaikan pekerjaan.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk mengkaji faktor penyebab stres kerja yang tidak dianalisis dalam penelitian ini, seperti variabel hubungan interpersonal dan dukungan sosial dengan desain studi yang lebih komprehensif.