

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 122 pekerja *call center* PT. Bank Rakyat Indonesia Jakarta dari analisis dan pembahasan yang telah diuraikan oleh peneliti dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Tingkat stres ringan yang dialami oleh pekerja *call center* sebanyak 53 orang (43.4%), berbeda sedikit jumlahnya dengan tingkat stres sedang sebanyak 55 orang (45.1%), dan yang paling sedikit yaitu tingkat stres berat sebanyak 14 orang (11.5%).
- b. Mayoritas pekerja *call center* melakukan olahraga 1 – 3 kali per minggu adalah 88 orang (72.1%), sedangkan yang melakukan olahraga lebih dari 3 kali per minggu sebanyak 34 orang (27.9%).
- c. Sebagian besar pekerja *call center* melakukan olahraga kurang dari 30 menit sebanyak 67 orang (54.9%), sedangkan melakukan olahraga lebih dari 30 menit sebanyak 55 orang (45.1%).
- d. Pekerja *call center* melakukan olahraga dengan intensitas ringan sebanyak 41 orang (33.6%), intensitas sedang sebanyak 23 orang (18.9%), dan intensitas berat sebanyak 58 orang (47.5%).
- e. Hasil uji statistik untuk mengetahui hubungan kegiatan olahraga terhadap tingkat stres dengan menggunakan uji *chi – square* didapatkan nilai p value secara berturut-turut pada frekuensi (0.049), durasi (0.000), dan intensitas olahraga (0.000). Hal ini menunjukkan bahwa p value < 0.05 sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara kegiatan olahraga dengan tingkat stres pada pekerja *call center* PT. Bank Rakyat Indonesia Jakarta.

V.2 Saran

- a. Bagi pekerja *call center*.
 - 1) Bagi pekerja yang masih kurang dalam berolahraga disarankan harus lebih giat dalam berolahraga agar tubuh tetap bugar serta dapat mengurangi tingkat stres.
- b. Bagi perusahaan tempat penelitian
 - 1) Disarankan untuk dilakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala agar dapat mengontrol kesehatan para pekerja *call center*.
 - 2) Mengadakan program yang berkaitan dengan olahraga seperti senam, *jogging*, bermain futsal atau bersepeda (*fun bike*) di akhir pekan agar para pekerja termotivasi untuk berolahraga sehingga dapat mengurangi tingkat stres.
- c. Bagi masyarakat umum
Disarankan untuk melakukan olahraga rutin 1 – 3 kali dalam seminggu agar dapat meningkatkan kesehatan dan mengurangi tingkat stres.
- d. Bagi peneliti selanjutnya
Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi pedoman untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan menambah variabel. Peneliti selanjutnya dapat meneliti hal atau faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres pekerja tidak hanya dari segi olahraga.