

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan dibahas mengenai mengenai kesimpulan dan saran. Kesimpulan yang akan dibahas merupakan kesimpulan yang didapatkan dari penelitian yang telah dilakukan. Selanjutnya, peneliti memberikan saran kepada perusahaan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan.

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan merupakan keputusan yang diperoleh berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan menjawab rumusan masalah dari penelitian. Dalam pengambilan kesimpulan, peneliti pun harus memperhatikan tujuan dari penelitian. Kesimpulan yang didapat dari penelitian adalah sebagai berikut:

1. Faktor-faktor bahaya psikososial (*psychosocial hazard*) yang menyebabkan stres kerja di Departemen *Component and Assembly* (khusus hanggar) pada PT Dirgantara Indonesia ada sepuluh diantaranya status marital, umur anak, lama kerja, kesempatan kerja, tuntutan mental, lingkungan fisik kerja, beban kerja dan tanggung jawab, ketidakpastian pekerjaan, konflik interpersonal, dan aktivitas selain bekerja.
2. Tingkat stres kerja pada pekerja secara keseluruhan adalah 51,6% untuk stres kerja kategori ringan (dengan komposisi faktor individu 65,4%, faktor pekerjaan 41%, dan faktor di luar pekerjaan 72,5%). Dan sebesar 48,4% untuk stres kerja kategori berat (dengan komposisi faktor individu 34,6%, faktor pekerjaan 59%, dan faktor di luar pekerjaan 27,5%).
3. Faktor penyebab stres kerja yang paling tinggi dari setiap faktor psikososial untuk kategori stres ringan dan berat adalah sebagai berikut:
Untuk stres kerja kategori ringan:
 - Faktor individu: status marital = 95%.
 - Faktor pekerjaan: tuntutan mental = 95%.
 - Faktor aktivitas di luar pekerjaan: aktivitas selain bekerja = 72,5%.Untuk stres kerja kategori berat:
 - Faktor individu: lama kerja = 80%.

- Faktor pekerjaan: ketidakpastian pekerjaan = 90%.
 - Faktor aktivitas di luar pekerjaan: aktivitas selain bekerja = 27,5%.
4. Cara menangani stres pada pekerja PT Dirgantara Indonesia di Departemen *Component and Assembly* (khusus hanggar) diantaranya yaitu dilakukan pembuatan tingkatan bagi pekerja berdasarkan keahlian pekerja dan juga lama kerja, diadakannya *training* dengan frekuensi tinggi terkait skill teknis di hanggar juga mengenai bagaimana cara menggunakan dan *maintenance* mesin. Lalu, mengadakan program pengembangan karir, diadakannya ventilasi lebih banyak di hanggar, menempelkan alat peredam suara pada alat atau mesin yang menimbulkan bising, mencari dukungan antar rekan kerja, menghindari konflik sesama pekerja. Adapun usulannya lainnya yaitu perusahaan memberikan tuntutan kerja yang sesuai dengan kemampuan dan keterampilan pekerja. Selain itu, bagi pekerja harus tentukan prioritas, urutkan mana kegiatan atau aktivitas yang sangat penting hingga kurang penting, cobalah fokuskan diri pada satu atau dua kegiatan yang memiliki dampak yang kuat yang sesuai dengan tujuan pekerja. Stres pun bisa dikelola dengan cara pembuatan jadwal untuk kegiatan (baik kegiatan bekerja/rutin maupun kegiatan selain bekerja).

V.2 Saran

Saran merupakan pendapat ataupun usulan yang diajukan untuk dipertimbangkan baik untuk pihak perusahaan maupun untuk peneliti selanjutnya. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, berikut ini beberapa saran yang dapat dipertimbangkan:

1. Pihak perusahaan dapat menggunakan usulan yang telah dilakukan oleh peneliti
2. Sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut pada Departemen *Component and Assembly* yang tidak bertempat di hanggar, juga penelitian di Departemen lainnya.
3. Sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut di Departemen yang memiliki karyawan (pekerja) wanita, agar dapat dilakukan pengkajian lebih lanjut mengenai faktor individu (faktor jenis kelamin) dan hasilnya dapat dibandingkan dengan perolehan stres kerja pada pria.

DAFTAR PUSTAKA

- Acoustics and Noise Control Company (Acourete). (2015). *Acourete Regupol Vibration 300 Karet Peredam Getaran Serba Guna*. Diunduh dari: <http://id.acourete.com/?view=article&id=289:regupol-vibration-300-karet-peredam-getaran-kebisingan-mesin-konstruksi-bangunan&catid=17> [Diakses tanggal 26 Juli 2020].
- Acoustics and Noise Control Company (Acourete). (2015). *Press Release: Acourete Industrial Portable Noise Screen – Solusi Mengatasi Kebisingan Suara Mesin Pada Area Industri*. Diunduh dari: <http://id.acourete.com/berita/produk-baru/press-release-acourete-industrial-portable-noise-screen-solusi-mengatasi-kebisingan-suara-mesin-pada-area-industri> [Diakses tanggal 26 Juli 2020].
- Airmayanti, D. (2009). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi PT ISM Bogasari Flour Mills Tbk*. Skripsi. UIN.
- Australian Government Comcare. (2019). *Bahaya Psikososial*. Canberra. Diunduh dari: https://www.comcare.gov.au/prevent-harm/hazards/psychosocial_hazards [Diakses tanggal 17 Februari 2020].
- Bakker, A., Demerouti, E., De Boer, E., dan Schaufeli, W. (2003). Job Demands and Job Resources as Predictors of Absence Duration and Frequency. *Journal of Vocational Behavior*, Vol. 62, page 341-56.
- Borkowski, N. (2011). *Organizational Behavior in Health Care*. United States of America: Jones and Barlett Publishers.
- BPJS Ketenagakerjaan. (2019). *Tekan Angka Kecelakaan, BPJS Ketenagakerjaan Bagikan Helm*. Diunduh dari: <https://www.bpjsketenagakerjaan.go.id/berita/25967/-Tekan-Angka-Kecelakaan,-BPJS-Ketenagakerjaan-Bagikan-Helm>. [Diakses tanggal 9 Desember 2019].
- Caplan, R.D. (1984). *Job Demands and Worker Health: Main Effects and Occupational Differences, Psychosocial Factors at Work: Recognition and Control*. Ninth Session. Geneva: Joint ILO/WHO Committee on Occupational Health.

- Caplan, R., Cobb, S., French, Jr., Harrison, R., dan Pinneau. (1975). *Job Demands and Worker Health*. Washington DC: DHEW (NIOSH) Publication No. 75-160.
- Caruso, C., Hitchcock, E., Dick, R., Russo, J., Schmit, J. (2004). *Overtime and Extended Work Shifts: Recent Findings on Illnesses, Injuries, and Health Behaviors*. NIOSH-National Institute for Occupational Safety and Health.
- Cheng, G., dan Chan, D. (2008). Who Suffers More from Job Insecurity? A Meta Analytic Review. *Applied Psychology: An International Review*, Vol. 57, page 272–303.
- Cooper, C., dan Marshall, J. (1976). Occupational Sources of Stress: A Review of the Literature Relating Coronary Heart Disease and Mental Ill Health. *Journal of Occupational Psychology*. Vol 49, page 11-28.
- Cox, T. (1985). *Repetitive Work: Occupational Stress and Health*. In: *Job Stress and Blue Collar Work*. Cooper & Smith, (Eds.). Chicester: Wiley & Sons.
- Cox, T., dan Cox, S. (1993). *Psychosocial and Organizational Hazards: Monitoring and Control*. Copenhagen, Europe: World Health Organization.
- Cox, T., dan Griffiths, A. (1996). *The Assesment of Psychosocial Hazards at Work*. Chicester: Wiley & Sons.
- Cox, Griffiths, Tom, dan Gonzales, R. (2000). *Research on Work-related Stress*. Luxembourg: Eroupean Agency for Safety and Health at Work.
- Erez, A.B, dan Lindgren, K.N. (1999). *Psychosocial Factors in Work-Related Musculoskeletal Disorders. Ergonomics for Therapists*. Second Edition. Edited by Karen Jacobs. Utterworth Boston.
- Esener. (2010). *European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks – Managing Safety and Health at Work*. European Risk Observatory Report. Diunduh dari: http://osha-europa.eu/en/publications/reports/esener1_osh_management [Diakses tanggal 17 Februari 2020].
- Evayanti. (2003). *Gambaran Keluhan Stres Kerja pada Pengemudi Bus Kota PPD Jakarta Tahun 2002*. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia
- Gryna, F. (2004). *Work Overload: Redesigning Jobs to Minimize Stress and Burnout*. United States of America: Quality Press.
- Handoko, T. H. (2008). *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Liberty.

- Hasibuan, M. (2012). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hingley, P., dan Cooper, C. (1986). *Stress and the Nurse Manager*. New York: Wiley.
- House, R.J. (1974). Occupational Stress and Coronary Heart Disease: A Review and Theoretical Integration. *Journal of Health and Social Behavior*. Vol 15, page 12-27.
- Houtman, I., Bongers, P., Smulders, P., dan Kompier, M. (1994). Psychosocial Stressors at Work and Musculoskeletal Problems. *Scand J Work Environment Health*, Vol. 20, page 139-45.
- Health and Safety Executive (HSE). (1997). *Mental Health Trust*. Health and Safety Bulletin. Diunduh dari: www.hse.gov.uk/statistics/caudis/stress/index.html [Diakses tanggal 14 Februari 2020].
- Health and Safety Executive (HSE). (2001). *Stress and Psychological Disorders*. Great Britain: HSE.
- Hurrell, J.J. (1990). *An Overview of Organizational Stress and Health*. United States of America: NIOSH Publication.
- Hurrell, J.J., dan Murphy. (1992). *Locus of Control, Job Demands, and Worker Health*. In Individual Differences, Personality, and Stress, Edited by CL. Cooper and R Payne. Chicester: John Wiley & Sons.
- Ilham, F., Yuniar, dan Irianti, L. (2015). Strategi Meminimasi Stres Kerja Operator Berdasarkan Faktor Pemicu Stres Kerja Pada PT Agronesia Inkaba. *Jurnal Online Institut Teknologi Nasional*. Vol 03, No 01.
- Indonesia International Air Carriers Association (INACA). (2019). *Maskapai Merugi di Tengah Arus Pertumbuhan Penumpang*. Diunduh dari: <https://inaca.or.id/maskapai-merugi-di-tengah-arus-pertumbuhan-penumpang/> [Diakses tanggal 14 Februari 2020].
- International Labour Organization. (1984). *Faktor Psikososial dalam Committee on Occupational Health*. Ninth Session. Geneva: International Labour Organization.
- International Labour Organization. (1986). *Psychosocial Factors at Work: Recognition and Control, Occupational Safety and Health Series No. 56*. Geneva: International Labour Office.

- International Labour Organization. (2003). *Work Stress in the Context of Transition*. Budapest: ILO.
- International Labour Organization. (2012). *Stress Prevention at Work Checkpoints*. Geneva: International Labour Office.
- International Labour Organization. (2013). *Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Tempat Kerja (Sarana untuk Produktivitas)*. Edisi Bahasa Indonesia. Jakarta: International Labour Office.
- International Labour Organization. (2013). *Potensi Bahaya*. Jakarta: International Labour Office. Diunduh dari: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@asia/@ro-bangkok/@ilo-jakarta/documents/publication/wcms_237650.pdf [Diakses tanggal 9 Desember 2019].
- International Labour Organization. (2016). *Menuju Lingkungan Kerja Yang Bebas Stres*. Jakarta: International Labour Office. Diunduh dari: https://www.ilo.org/jakarta/info/public/pr/WCMS_495521/lang--en/index.htm#banner [Diakses tanggal 9 Desember 2019].
- International Organization for Standardization (ISO). (2009). *ISO 3100:2009 Risk Management: Principles and Guidelines*. Geneva: ISO Office.
- Irkhami, F. (2015). *Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Penyelam di PT X*. Gresik: Health Safety Environmental (HSE) Pertamina.
- Ivancevich, J., dan Ganster, D. (2014). *Job Stress from Theory to Suggestion*. USA: Taylor & Francis.
- Jackson, S., dan Schuler, R. (1985). A Meta-Analysis and Conceptual Critique of Research on Role Ambiguity and Role Conflict in Work Setting. *Organizational Behavior & Human Decision Process*. Vol 36, page 16-78.
- Jaring News. (2015). *Survey Membuktikan Banyak Pekerja di Kota-Kota Besar Stress Memuncak*. Diunduh dari: <https://republikbjm.wordpress.com/2015/04/20/survei-membuktikan-banyak-pekerja-di-kota-kota-besar-stress-memuncak/>. [Diakses tanggal 9 Desember 2019].
- Jex, S., dan Britt, T. (2008). *Organizational Psychology: A Scientist Practitioner Approach*. Canada: John Wiley & Sons Inc.
- Johansson, J.A., dan Rubenowitz, S. (1996). Risk Indicators in the Psychosocial and Physical Work Environment for Work-Related Neck, Shoulder and

- Low Back Symptoms: A Study Among Blue and White Collar Workers in Eight Companies. *Scand J. Rehab Med.* Vol. 26, page 131-142.
- Junaidi. (2010). *Statistika Non-Parametrik*. Jambi: Universitas Jambi.
- Kamal, K. (2011). *Penerapan Kesehatan Kerja Praktis bagi Dokter dan Manajemen Perusahaan*. Jurnal Balai FKUI hal: 71-78.
- Karasek, R.A. (1979). Job Demands, Job Decision Latitude and Mental Strain: Implications for Job Redesign. *Administrative Science Quarterly*, Vol. 24, page 285-308.
- Karima, A. (2014). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja di PT X Tahun 2014*. Skripsi. Jakarta: UIN.
- Karkowski, W. (2006). *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*. United States of America: CRC Press.
- Kasl, V., dan Sidney, C. (1983). *Psychological and Social Stress in the Workplace*. In: Occupational Health Recognizing and Preventing Work-Related Disease, Levy, Barry S, Wegman, David H. Boston/Toronto: Little, Brown, and Company.
- Kompas. (2019). *Sepanjang 2019, 1.374 Kasus Kecelakaan Kerja Terjadi di Ungaran*. Diunduh dari: <https://regional.kompas.com/read/2019/11/13/17295191/sepanjang-2019-1374-kasus-kecelakaan-kerja-terjadi-di-ungaran>. [Diakses tanggal 9 Desember 2019].
- Kreitner dan Kinicki. (2005). *Perilaku Organisasi Buku 1 dan 2*. Jakarta: Salemba Empat.
- Kusuma. (2012). *Penyebab Perceraian*. Skripsi. Gresik: UMG.
- Landy, F.J., dan Conte, J.M. (2004). *Work in The 21st Century: An Introduction to Industrial and Organizational Psychology*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Lee, R. dan Ashforth, B. (1996). A Meta-Analytic Examination of the Correlates of the Three Dimensions of Job Burnout. *Journal of Applied Psychology*, Vol. 81, page 123–133.
- Leka, S., dan Cox, T. (2008). *The Future of Psychosocial Risk Management and The Promotion of Well-Being at Work in the European Region*. UK: I-WHO Publications.

- Leka, S., dan Jain, A. (2010). *Health Impact of Psychosocial Hazards at Work: An Overview*. Geneva: World Health Organization.
- Levi, L. (1984). *Stress in Industry: Causes, Effects and Prevention*. Geneva: International Labour Organization.
- Liputan 6. (2019). *Jumlah Penumpang Pesawat Capai 7,1 Juta di Juli 2019*. Diunduh dari: <https://www.liputan6.com/bisnis/read/4052748/jumlah-penumpang-pesawat-capai-71-juta-di-juli-2019> [Diakses tanggal 14 Februari 2020].
- Mangkunegara, A. P. (2002). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Margiati, L. (1999). Stress Kerja: Penyebab dan Alternatif Pemecahannya. *Jurnal Masyarakat Kebudayaan dan Politik Tahun XII*, No. 3: 71-80.
- Masitoh, U. (2011). Stres Kerja Ditinjau dari Konflik Peran Ganda dan Dukungan Sosial pada Perawat. *Jurnal Psikologi Islam (JPI)* 8 (1): 63-82.
- Mullen, J., dan Kelloway, E. (2011). Occupational Health and Safety Leadership. *The Handbook of Occupational Health Psychology 2nd*, page 358-372. Washington: APA.
- Murphy, L., dan Schoenborn, T. (1987). *Stress Management in Work Setting*. US: NIOSH Publication No. 87-111.
- O'Driscoll, M., Brough, P., dan Kalliath, T. (2006). Work-Family Conflict and Facilitation. In: *Work-Life Balance*, Jones, F., Burke, R., Westman, M. (Eds). *A Psychological Perspective*. New York: Psychology Press.
- Occupational Safety and Health (OSH). (2012). *Psychosocial Hazards*. Diunduh dari: <https://www.ohsbok.org.au/wp-content/uploads/2019/07/19-Psychosocial-Hazards.pdf> [Diakses tanggal 11 Desember 2019].
- Occupational Safety and Health (OSH). (2013). *Psychosocial Risks and Workers Health*. Diunduh dari: https://oshwiki.eu/wiki/Psychosocial_risks_and_workers_health#cite_ref-Cox_and_Cox.2C_1993_10-0 [Diakses tanggal 15 Februari 2020].
- Occupational Safety and Health (OSH). (2017). *Psychosocial Risks and Work Related Stress: Risk Assessment*. Diunduh dari: https://oshwiki.eu/wiki/Psychosocial_risks_and_work-related_stress:_risk_assessment [Diakses tanggal 14 Februari 2020].

- OHSAS 18001:2007. *Occupational Health and Safety Management System – Requirements*.
- Perrewe, P., dan Ganster, D. (2010). *New Development in Theoretical and Conceptual Approaches to Job Stress*. United Kingdom: Emerald Group.
- Pikiran Rakyat. (2019). *Kecelakaan Kerja 2018 Mencapai 173.105 Kasus*. Diunduh dari: <https://www.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-01305451/kecelakaan-kerja-2018-mencapai-173105-kasus>. [Diakses tanggal 9 Desember 2019].
- Quick, J., dan Gavin, J. (2000). The Next Frontier: Edgar Schein on Organizational Therapy. *Academy of Management Executive*, Vol 14, page 30-44.
- Rahmawati, O. (2014). Hubungan Dukungan Pemimpin dengan Motivasi Perawat-Doter dengan Stres Kerja Perawat di Instalasi Rawat Inap (Irna) Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Daerah Sragen. *Berita Ilmu Keperawatan 1* (3): 25-30.
- Rauschenbach, Krumm, Thielgen, dan Hertel. (2013). Age and Work-Related Stress: A Review and Meta-Analysis. *Journal of Managerial Psychology*, Vol. 28, page 781-804.
- Republik Indonesia. (1970). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1970 tentang Kesehatan Mental dalam K3.
- Republik Indonesia. (2018). Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Lingkungan Kerja.
- Rick, J., Brimer, R., Daniels, K., Perryman, S., and Guppy, A. (2001). *A Critical Review of Psychosocial Hazard Measure*. UK: Health and Safety Executive (HSE).
- Robbins, S., dan Judge, T. (2008). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Empat.
- Robbins, S., dan Judge, T. (2013). *Organizational Behavior*. Edisi 15. England: Pearson Education, Inc.
- Rout, U., dan Rout, J. (2002). *Stress Management for Primary Health Care Professional*. United States of America: Kluwer Academic.
- Ruth, H., Lorenz, M., Maulana, R., Veen, K., dan Veldhoven, M. (2019). Measuring general and specific stress causes and stress responses among beginning secondary school teachers in the Netherlands. *International*

Journal of Research and Method in Education, Occupational Safety and Ergonomics. Vol. 42, No. 1, page 91-108.

Saikhunuddin. (2009). *Hubungan Faktor Individu dengan Tingkat Stres Kerja Perawat di ICU RSUD Ibnu Sina Kabupaten Gresik*. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga.

Singh, H. (2009). *Organizational Behavior*. India: Neekuni Print Process.

Singh, L. (2006). *The Scourge of Unemployment in India and Psychological Health*. India: Ashok Kumar Mittal.

Situngkir. (2004). *Gambaran Kejadian Stres dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Stres pada Pekerja di Departemen Operasi PT Badak NGL Bontang Kalimantan Timur Tahun 2004*. Depok: FKM UI.

Society for Personality and Social Psychology (SPSP). (2019). *What is Social and Personality Psychology?*. Washington DC. Diunduh dari: <http://www.spsp.org/about/what-socialpersonality-psychology>. [Diakses tanggal 9 Desember 2019].

Sparks, K., dan Cooper. (1999). Occupational Differences in the Work-strain Relationship: Towards the Use of Situation-specific Models. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 72 (2): 219–229.

Stansfeld, S., dan Candy, B. (2006). Psychosocial Work Environment and Mental Health—A Meta Analytic Review. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, Vol. 32, page 443-462.

Sukpto, P. (2007). *Peran Participatory Ergonomics dalam Transfer Teknologi dan Implikasinya Terhadap Kecelakaan Kerja*. Bandung: Disertasi, Doktor Ilmu Ekonomi, Universitas Katolik Parahyangan.

Sverke, M., Hellgren, J., dan Näswall, K. (2002). No Security: A Meta-Analysis and Review of Job Insecurity and Its Consequences. *Journal of Occupational Health Psychology*, Vol. 7, page 242-264.

Tribun. (2019). *Data BPJS Ketenagakerjaan, Setiap Hari Terjadi 40.273 Kasus Kecelakaan Kerja*. Diunduh dari: <https://wartakota.tribunnews.com/2019/08/28/data-bpjsketenagakerjaan-setiap-hari-terjadi-40273-kasus-kecelakaan-kerja>. [Diakses tanggal 9 Desember 2019].

- Wang, X., Armstrong, M., Cairns, B., Key, T., dan Travis, R. (2011). Shift Work and Chronic Disease: The Epidemiological Evidence. *Occupational Medicine*, Vol. 61, page 78-89.
- Warr, P. (1992). *Job Features and Excessive Stress*. In: Prevention of Mental Ill Health at Work, R. Jenkins & N. Coney (Eds.). London: HMSO.
- Wijono, S. (2010). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Kencana.
- World Health Organization. (2018). *Guidance on the European Framework for Psychosocial Risk Management*. Protecting Workers Health Series No 9. Diunduh dari: https://www.who.int/occupational_health/topics/risks_psychosocial/en/ [Diakses tanggal 17 Februari 2020].