

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Bab kesimpulan dan saran akan menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran yang diperoleh dari penelitian ini. Kesimpulan merupakan rangkuman dari penelitian yang sudah dilakukan. Kemudian saran merupakan pendapat yang diberikan peneliti kepada perusahaan dan pengembangan penelitian selanjutnya berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan. Sub bab dari bab ini terdiri dari kesimpulan dan saran.

#### **VI.1 Kesimpulan**

Kesimpulan merupakan rangkuman dari penelitian yang sudah dilakukan. Kesimpulan merangkum hasil penelitian yang ditujukan untuk menjawab rumusan dan juga tujuan penelitian. Berikut ini merupakan kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian.

1. Rata-rata tingkat stres kerja yang dialami oleh operator yang bekerja di divisi produksi adalah sebesar 1,41. Angka tersebut menunjukkan jika operator di divisi produksi mengalami tingkat stres sedang. Kemudian stres kerja yang paling banyak dialami operator adalah stres kerja sedang. Kemudian, sebanyak 54,55% operator mengalami tingkat stres sedang, 33,33% operator mengalami tingkat stres rendah, dan 12,12% operator mengalami tingkat stres tinggi. Oleh sebab itu, tingkat stres kerja operator di divisi produksi perusahaan adalah stres kerja kategori sedang.
2. Terdapat beberapa faktor psikososial yang berhubungan signifikan dengan stres kerja di divisi produksi yaitu ketaksaan peran, beban kerja kuantitatif, dan dukungan sosial dari rekan kerja.
3. Faktor psikososial yang secara parsial berpengaruh signifikan terhadap stres kerja adalah ketaksaan peran. Oleh karena itu, faktor psikososial yang dominan berpengaruh dalam menyebabkan stres kerja adalah ketaksaan peran.
4. Usulan penanganan stres pada operator di divisi produksi PT Primarindo Asia Infrastructure Tbk adalah mengadakan konseling dan pengarahan,

menganalisis beban kerja, menerapkan komunikasi yang efektif, pemberian asupan gizi yang cukup, dan pembuatan prosedur operasi standar.

## **VI.2 Saran**

Saran merupakan pendapat yang diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian. Saran diberikan kepada perusahaan dan pengembangan penelitian selanjutnya. Berikut ini merupakan saran yang dapat diberikan oleh peneliti.

1. Pihak manajemen perusahaan sebaiknya segera melakukan pencegahan penyebab stres dan implementasi manajemen stres. Hal ini dilakukan agar tingkat stres yang dialami pekerja dapat diminimasi sehingga dapat mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti kecelakaan kerja. Pencegahan dapat dilakukan dengan mempertimbangkan usulan perbaikan yang diberikan peneliti.
2. Sebaiknya dalam penelitian selanjutnya dapat dilakukan penelitian stres kerja dengan faktor psikososial lainnya. Pengujian faktor psikososial lainnya dimaksudkan untuk mengetahui faktor-faktor di luar penelitian ini yang berhubungan terhadap stres kerja operator.
3. Sebaiknya dalam penelitian selanjutnya dapat dilakukan penelitian stres kerja pada divisi atau jabatan pekerjaan lainnya di perusahaan. Penelitian selanjutnya pada divisi atau jabatan pekerjaan lainnya dimaksudkan untuk mengetahui tingkat stres kerja yang dialami oleh pekerja lain pada divisi yang berbeda atau jabatan pekerjaan yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, I. (2018). *Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan pada PT Primarindo Asia Infrastructure Tbk* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia). Diunduh dari <http://repository.upi.edu/36156/>
- Alias, N. E., Sehat, N. S., Othman, R., Marmaya, N. H., & Koe, W.-L. (2019). Determinants of Job Stress in Affecting Employees' Life: A Study on the Malaysian Manufacturing Sector. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(7), 614-627. doi:10.6007/IJARBS/v9-i7/6224
- American Psychological Association. (2012a). *Gender and Stress*. Diunduh dari <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2010/gender-stress>
- American Psychological Association. (2012b). *Stress by Generation*. Diunduh dari <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2012/generations>
- Ansori, R. R., & Martiana, T. (2017). Hubungan Faktor Karakteristik Individu dan Kondisi Pekerjaan terhadap Stres Kerja pada Perawat Gigi. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 75-84. Diunduh dari <https://e-journal.unair.ac.id/IJPH/article/viewFile/7118/4289>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2017). *Perkembangan Indeks Produksi Industri Manufaktur 2015-2017*. Jakarta: BPS. Diunduh dari <https://www.bps.go.id/publication/2017/12/05/997065f6aa70f36fb49b8a53/perkembangan-indeks-produksi-industri-manufaktur-2015-2017.html>
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Perkembangan Indeks Produksi Industri Manufaktur 2017-2019*. Jakarta: BPS. Diunduh dari <https://www.bps.go.id/publication/2019/12/06/d98a94e9c60ed1847641c8f5/perkembangan-indeks-produksi-industri-manufaktur-2017-2019.html>
- Barling, J., Kelloway, E. K., & Frone, M. R. (Eds.). (2004). *Handbook of work stress*. Sage publications.
- Caesaria, D. W. (2010). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Kerja Karyawan Bagian Produksi PT Industri Karet Nusantara PRTRA (Pabrik Rubber Thread & Rubber Articles)*. Diunduh dari [https://repository.usd.ac.id/28737/2/049114102\\_Full%5B1%5D.pdf](https://repository.usd.ac.id/28737/2/049114102_Full%5B1%5D.pdf)

- Cannon, W. B. (1929). *Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage*. New York: Appleton-Century.
- Caplan, R. D., Cobb, S., French, J. R. P., Harrison, R. V., & Pinneau, S. R. (1975). *Job demands and worker health: Main effects and occupational differences*. US Department of Health, Education, and Welfare, Public Health Service, Center for Disease Control, National Institute for Occupational Safety and Health.
- Cooper, C. L., Dewe, P. J., & O'Driscoll, M. P. (2001). *Organizational stress: A review and critique of theory, research, and applications*. CA: Sage.
- Cox, T., Griffiths, A., Rial-Gonzalez, E. (2000). *Research on Work-related Stress*. Luxembourg: European Agency for Safety and Health at Work. Diunduh dari <https://osha.europa.eu/en/publications/report-research-work-related-stress>.
- De Smet, P., Sans, S., Dramaix, M., Boulenguez, C., De Backer, G., Ferrario, M., ... & Ostergren, P. O. (2005). Gender and regional differences in perceived job stress across Europe. *The European Journal of Public Health, 15*(5), 536-545.
- Detik Finance. (2020, 14 Februari). *Ada 77.295 Kasus Kecelakaan Kerja di 2019*. Diunduh dari <https://finance.detik.com/berita-ekonomi-bisnis/d-4898980/ada-77295-kasus-kecelakaan-kerja-di-2019>.
- Dhania, D. R. (2010). Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja, terhadap kepuasan Kerja (studi pada medical representatif di Kota Kudus). *Jurnal Psikologi: PITUTUR, 1*(1), 15-23. Diunduh dari <https://media.neliti.com/media/publications/246647-none-c691e9dd.PDF>
- Direktorat BinaKesja dan OR. (2011). *Gangguan Kesehatan Akibat Faktor Psikososial di Tempat Kerja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- El-Hameid, E. A. A., Mahfouz, E. M., Abood, S. A., & Mohamed, F. R. (2018). *Effect of role conflict and role ambiguity on nurses' performance at Minia and Suzan Mubarak University Hospitals*. (Thesis). Faculty of Nursing Assiut University.
- Fitri, A. M. (2013). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stres kerja pada karyawan Bank (studi pada karyawan Bank BMT). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro, 2*(1), 18766. Diunduh

- dari <https://media.neliti.com/media/publications/18766-ID-analisis-faktor-faktor-yang-berhubungan-dengan-kejadian-stres-kerja-pada-karyawan.pdf>
- Greenhalgh, L., & Rosenblatt, Z. (1984). Job insecurity: Toward conceptual clarity. *Academy of Management review*, 9(3), 438-448. doi: 10.2307/258284
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis (Vol. 6)*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Hurrell, J. J., & McLaney, M. A. (1988). Exposure to job stress: A new psychometric instrument. *Scandinavian journal of work, environment & health*. Diunduh dari [https://www.sjweh.fi/download.php?abstract\\_id=1985&file\\_nro=1](https://www.sjweh.fi/download.php?abstract_id=1985&file_nro=1)
- Indirwan, D. L. (2016). *Hubungan Karakteristik Pekerja, Status Gizi, dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi terhadap Kapasitas Kerja Pegawai Bagian Sewing PT Pintu Mas Garmindo*. Diunduh dari <http://repository.ipb.ac.id/jspui/bitstream/123456789/87029/1/116dli.pdf>
- International Labour Office. (1986). *Psychosocial factors at work: Recognition and control: report of the Joint ILO/WHO Committee on Occupational Health, ninth session, Geneva, 18-24 September 1984*. International Labour Office.
- International Labour Organization. (2016). *Menuju Lingkungan Kerja Yang Bebas Stres*. Jakarta: International Labour Office.
- Irkhami, F. L. (2015). Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Penyelam Di PT. X. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 4(1), 54-63. doi: <http://dx.doi.org/10.20473/ijosh.v4i1.2015.54-63>
- Joint ILO/WHO Committee on Occupational Health. (1950). *Report of the First Meeting, 28 August-2 September 1950*. Geneva: ILO.
- Joseph, B., Chanda, A., Oommen, A. A., d'Almeida. (2005). Poor Intake of Selected Nutrients by Women Workers in A Garment Factory. *Health and Population-Perspectives and Issues*, 28(1), 26-31. Diunduh dari [https://www.researchgate.net/profile/Bobby\\_Joseph3/publication/267303621\\_Poor\\_intake\\_of\\_selected\\_nutrients\\_by\\_women\\_workers\\_in\\_a\\_garment\\_factory/links/5e8e6c8d299bf1307989d940/Poor-intake-of-selected-nutrients-by-women-workers-in-a-garment-factory.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Bobby_Joseph3/publication/267303621_Poor_intake_of_selected_nutrients_by_women_workers_in_a_garment_factory/links/5e8e6c8d299bf1307989d940/Poor-intake-of-selected-nutrients-by-women-workers-in-a-garment-factory.pdf)

- Kahn, R. L., & Byosiere, P. (1992). Theoretical framework for the study of stress in organizations. In M. D. Dunnette & L. M. Hough (Eds.), *Handbook of industrial and organizational psychology* (2nd ed., Vol. 3, pp. 571–650). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Karima, A. (2014). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Kerja Pada Pekerja Di PT X Tahun 2014*. Diunduh dari <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25524/1/ASRI%20KARIMA%20-%20FKIK.pdf>
- Katz, D., & Kahn, R. L. (1978). *The Social Psychology of Organizations*. New York: Wiley
- Keliat, B. A. (1999). *Penatalaksanaan Stress*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran: EGC.
- Lady, L., Susihono, W., & Muslihati, A. (2017). Analisis Tingkat Stres Kerja dan Faktor-Faktor Penyebab Stres Kerja pada Pegawai BPBD Kota Cilegon. *Journal Industrial Servicess*, 3(1b). Diunduh dari <http://jurnal.untirta.ac.id/index.php/jiss/article/download/2084/1617>.
- Landy, F. J., & Conte, J. M. (2016). *Work in the 21st century: An introduction to industrial and organizational psychology*. New York: John Wiley & Sons.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American psychologist*, 46(8), 819-834. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.46.8.819>
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55, 665–673. doi: 10.1037//0003-066x.55.6.665.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leka, S., Griffiths, A., Cox, T., & World Health Organization. (2003). *Work organisation and stress: systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives*. World Health Organization.
- Lin, N., Simeone, R. S., Ensel, W. M., & Kuo, W. (1979). Social support, stressful life events, and illness: A model and an empirical test. *Journal of Health and Social Behavior*, 20(2), 108–119. doi: 10.2307/2136433
- Luthans, Fred. (1989). *Organizational Behavior 5th Ed*. USA: McGraw-Hill Inc.
- Mangkunegara, A. P. (2002). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya

- Montgomery, D. C., & Runger, G. C. (2003). *Applied statistics and probability for engineers*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Nasrani, L., & Purnawati, S. (2015). Perbedaan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan pada peserta yoga di kota Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 4(12). Diunduh dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/18109/11754>
- NIOSH. (1999). *Stress at work*. Cincinnati: National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) Working Group. Diunduh dari <https://www.cdc.gov/niosh/docs/99-101/default.html>
- NIOSH. (2017). *NIOSH Generic Job Stress Questionnaire*. Diunduh dari <https://www.cdc.gov/niosh/topics/workorg/tools/pdfs/NIOSH-Generic-Job-Stress-Questionnaire.pdf>
- NIOSH. (2017). *Scoring Key for NIOSH Generic Job Stress Questionnaire*. Diunduh dari <https://www.cdc.gov/niosh/topics/workorg/tools/pdfs/Scoring-Key-for-NIOSH-Generic-Job-Stress-Questionnaire.pdf>
- Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Lingkungan Kerja. Diunduh dari [https://jdih.kemnaker.go.id/data\\_puu/Permen\\_5\\_2018.pdf](https://jdih.kemnaker.go.id/data_puu/Permen_5_2018.pdf)
- Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2019 tentang Penyakit Akibat Kerja. Diunduh dari <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Download/92252/Perpres%20Nomor%207%20Tahun%202019.pdf>
- Permadi, S. H. E. (2018). *Stres Kerja pada Operator Dumptruck dan Faktor yang Mempengaruhi di PT. Mandiri Inti Perkasa Kota Tarakan Kalimantan Utara Tahun 2018* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga). Diunduh dari <http://repository.unair.ac.id/75619/>
- Pikiran Rakyat. (2019, 15 Januari). *Kecelakaan Kerja 2018 Mencapai 173.105 Kasus*. Diunduh dari <https://www.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-01305451/kecelakaan-kerja-2018-mencapai-173105-kasus>.
- Quick, J. C., Quick, J. D., Nelson, D. L., & Hurrell, J. J. (1997). *Preventative stress management in organizations*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Reese, C. D. (2008). *Industrial safety and health for administrative services*. CRC Press.
- Rizzo, J. R., House, R. J., & Lirtzman, S. I. (1970). Role conflict and ambiguity in complex organizations. *Administrative science quarterly*, 150-163. doi: 10.2307/2391486
- Sardjito, H. (2019, 11 Juni). *Manajemen Stress di Tempat Kerja*. Diunduh dari <https://sardjito.co.id/2019/06/11/manajemen-stress-di-tempat-kerja/>
- Sarwono, S. W., & Meinarno, E. A. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2002). *Research Methods for Business A Skill-Buildings Approaches*. New York: John Wiley & Sons.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Setiawan, M. R. (2019). Analisis Faktor Resiko Stress Akibat Kerja Pada Pekerja Sektor Formal dan Sektor Informal di Kota Semarang. *MEDICA*, 1(1). Diunduh dari [https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/MedArt/article/view/4628/pdf\\_1](https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/MedArt/article/view/4628/pdf_1)
- Spector, P. E., & Jex, S. M. (1998). Development of Four Self-report Measures of Job Stressors and Strain: Interpersonal Conflict at Work Scale, Organizational Constraints Scale, Quantitative Workload Inventory, and Physical Symptoms Inventory. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3(4), 356. doi: 10.1037//1076-8998.3.4.356
- Sugiyono. (2007). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suma'mur. (1985). *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: Gunung Agung
- The National Cancer Institute's Dictionary of Cancer Terms. *Social Support*. Diunduh dari <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/social-support>
- UNAIR News. (2019, 25 Desember). *Ahli: Perusahaan Harus Berikan Fasilitas Konseling Karyawan untuk Kurangi Tingkat Stres*. Diunduh dari <http://news.unair.ac.id/2019/12/25/ahli-perusahaan-harus-berikan-fasilitas-konseling-karyawan-untuk-kurangi-tingkat-stres/>



- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja. Diunduh dari <https://jdih.esdm.go.id/storage/document/uu-01-1970.pdf>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan. Diunduh dari <https://www.hukumonline.com/pusatdata/downloadfile/fl51927/parent/13146>
- Watts, W. D., & Short, A. P. (1990). Teacher drug use: A response to occupational stress. *Journal of Drug Education*, 20(1), 47-65. doi: <https://doi.org/10.2190/XWW0-7FBH-FXVB-2K3C>
- Wiegand, D. M., Chen, P. Y., Hurrell Jr, J. J., Jex, S., Nakata, A., Nigam, J. A., ... & Tetric, L. E. (2012). A Consensus Method for Updating Psychosocial Measures Used in NIOSH Health Hazard Evaluations. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 54(3), 350-355. doi: 10.1097/JOM.0b013e3182440a04