

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data, pengetahuan deskripsi, analisis dan interpretasi data yang telah dilakukan dan diuraikan pada bab-bab sebelumnya, maka disimpulkan bahwa terdapat perbedaan stres kerja pada karyawan yang mendapatkan *shift* kerja pagi dengan *shift* kerja malam. Secara rinci, kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini yaitu :

1. Stres kerja adalah salah satu keadaan dimana seorang karyawan mengalami gejala fisiologis, psikologis dan perilaku mempengaruhi tubuh dan pikiran dikarenakan seseorang dihadapkan pada tuntutan pekerjaan.
2. *shift* kerja adalah seseorang yang bekerja di luar jam kerja normal selama kurun waktu tertentu. Para pekerja *shift* termasuk mereka yang bekerja dalam tim yang berotasi, pekerja dapat bekerja pada pagi hari, siang hari atau malam hari dan dapat pula pekerja bekerja pada jam – jam yang tidak lazim, bahkan juga dapat bekerja pada hari minggu, di samping pekerja dapat bekerja juga pada hari kerja.
3. Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap perbandingan stres kerja pada dua jadwal *shift*, yaitu karyawan yang mendapatkan *shift* kerja pagi (X_1) dan karyawan yang mendapatkan *shift* kerja malam (X_2) di PT Frisian Flag Indonesia, menunjukkan bahwa stres kerja karyawan yang mendapat *shift* kerja malam lebih tinggi daripada karyawan yang mendapatkan *shift*

kerja pagi. Yang artinya terdapat perbedaan stres kerja kepada karyawan yang mendapatkan *shift* kerja pagi dengan *shift* kerja malam.

4. Dari uji hipotesis diperoleh hasil bahwa Nilai \bar{X} stres kerja pada karyawan yang mendapatkan *shift* kerja pagi adalah sebesar 83,64 dan nilai \bar{X} stres kerja pada karyawan yang mendapatkan *shift* kerja malam adalah sebesar 91,93. Berdasarkan perhitungan, didapatkan nilai rasio t_{hitung} sebesar 3,692. Harga rasio t_{tabel} dengan taraf signifikansi 0,05 adalah 2,00. Didapat bahwa harga $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,662 > 2,00$) sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan stres kerja pada karyawan yang mendapatkan *shift* pagi dengan karyawan yang mendapatkan *shift* malam.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka implikasi yang diperoleh dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres kerja pada karyawan yang mendapatkan *shift* kerja malam lebih tinggi dibandingkan karyawan yang mendapatkan *shift* kerja pagi. Hal ini memberikan penjelasan dan penegasan bahwa pemberlakuan *shift* pada PT. Frisian Flag Indonesia merupakan salah satu faktor yang menjadi perhatian terhadap stres kerja karyawan, seharusnya perusahaan memperhatikan tingkat stres yang dirasakan oleh para karyawan seperti gejala-gejala yang dirasakan seperti gejala fisiologis, psikologis dan perilaku yang terjadi.

Pada umumnya setiap perusahaan atau instansi pasti menginginkan karyawannya memiliki tingkat stres yang rendah dan bekerja dengan nyaman

meskipun perusahaan menerapkan sistem *shift* kerja, sehingga dapat menyelesaikan tugas dan tanggung jawab yang diberikan oleh perusahaan atau instansi kepada pegawai tersebut sehingga mencapai tujuan perusahaan.

Stres kerja pada karyawan PT. Frisian Flag Indonesia tidak hanya dipengaruhi oleh *shift* kerja saja, tetapi masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhinya. Namun penelitian ini telah membuktikan secara empiris bahwa *shift* kerja pagi dan *shift* kerja yang diberlakukan perusahaan terhadap karyawannya membedakan tingkat stres kerja pada karyawan.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan serta implikasi diatas maka peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan untuk masukan yang bermanfaat, yaitu:

1. Bagi karyawan, sebaiknya mendorong diri sendiri untuk menyesuaikan pola tidur, mulai peduli terhadap kesehatan karyawannya. Hal ini dimaksudkan untuk mengurangi tingkat stres kerja dari para karyawan agar mereka tidak tertekan dengan tugasnya, sehingga pekerjaan yang dilakukan dapat dilaksanakan secara efektif dan efisien.
2. Bagi PT. Frisian Flag Indonesia dalam meletakkan mesin produksi di ruangan kerja sebaiknya terlebih dulu menyesuaikan antara besar ruangan dengan ukuran mesin sehingga pada saat karyawan bekerja tidak menghalangi serta mengganggu konsentrasi dan kinerja karyawan pada saat proses produksi

3. Bagi PT. Frisian Flag Indonesia penerapan dalam *shift* kerja yang diberikan hendaknya diiringi dengan pengarahan serta pengawasan rutin dari pimpinan, sehingga dapat dihindari kesalahan dan penyimpangan dalam penerapan pemerdayaan pekerjaan.
4. Dalam variabel *shift* kerja, untuk meningkatkan kerja pada jadwal *shift* yang berbeda sebaiknya kantor menambah fasilitas perlengkapan agar pekerjaan yang dilakukan menjadi lebih terorganisir. Selanjutnya dalam variabel stres kerja, untuk mengurangi stress kerja sebaiknya kantor mengadakan gathering agar terciptanya suasana yang menyenangkan dan menghibur sehingga menimbulkan sikap kekeluargaan antar karyawan.
5. Bagi penelitian selanjutnya, agar meningkatkan kualitas penelitian lebih lanjut khususnya yang berkaitan dengan stres kerja dan *shift* kerja. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menyempurnakan hasil penelitian ini dengan cara menambah subjek penelitiannya maupun variabel lain yang sekiranya dapat mempengaruhi stres kerja. Sehingga penelitian selanjutnya dapat lebih bervariasi dan beragam, dengan demikian kesimpulan yang diperoleh lebih menyeluruh.