

BAB 8

KESIMPULAN DAN SARAN

8.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Sesuai dengan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan faktor intrinsik pekerjaan (**Ho diterima**).
2. Sesuai dengan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan faktor peran dalam organisasi (**Ho ditolak**).
3. Sesuai dengan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan faktor perkembangan karir (**Ho diterima**).
4. Sesuai dengan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan faktor hubungan kerja (**Ho ditolak**).
5. Sesuai dengan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan faktor struktur dan iklim organisasi (**Ho ditolak**).

8.2 Saran

Saran yang paling utama dari penelitian ini adalah lakukan penelitian lebih lanjut terhadap setiap variabel yang diduga dapat mengakibatkan stres. Karena penelitian ini hanya bersifat gambaran umum semata jadi belum dapat mengeneralisir seluruh keadaan yang tergambar.

Adapun saran secara teoritis menurut Adrian Furnham (1997 : 333), membagi dua pendekatan dalam mengatasi stres kerja. Yang pertama pendekatan secara personal dan yang kedua adalah pendekatan organisasional. Pendekatan secara personal dapat dilakukan dengan :

1. Merubah gaya hidup

Mengubah kebiasaan merokok, istirahat yang cukup (jangan terlalu banyak bergadang), sisihkan waktu untuk berolah raga serta makan makanan yang bergizi dan variatif sehingga semangat pekerja menjadi lebih tinggi.

2. Relaksasi dan meditasi

Lakukan hal-hal yang bisa membuat masing-masing individu merasa senang dan merasa tenang. Seperti menonton televisi, mendengarkan musik, memancing, olah raga atau mungkin berjalan-jalan.

3. Terapi pada pikiran

Mencoba untuk merubah persepsi kita tentang stress dan membangun sebuah persepsi yang dapat menghindari stres. Seperti berfikir tentang penghasilan yang akan didapat, kemudian berfikir tentang keluarga atau waktu cuti, sehingga dalam pikiran kita timbul sikap optimis dalam melakukan sesuatu.

4. Terapi pada perilaku

Terapi pada perilaku lebih terfokus bagaimana kita dapat meluangkan waktu untuk bersantai dan melakukan liburan, agar bukan hanya kondisi pikiran saja yang baru, tapi juga secara fisik kita menjadi kelihatan lebih segar dan pola perilaku kita akan berubah.

Sedangkan pendekatan secara organisasional, dapat dilakukan dengan :

1. Mengubah struktur /fungsi organisasi

Struktur organisasi yang lebih sederhana, kemudian birokrasi yang tidak berbelit-belit serta kembangkan pola komunikasi yang efektif dari struktur tersebut dapat membuat fungsi dari organisasi menjadi lebih nyata dan merasa lebih nyaman.

2. Merencanakan ulang pekerjaan

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam merencanakan ulang pekerjaan :

- a. Fokus dari kegiatan mengatur stres kerja memiliki fokus pada bagaimana individu /pekerja mau untuk berubah. Intervensi biasanya dilakuan terhadap faktor-faktor lingkungan kerja, bukan untuk pada faktor pekerjaannya.
- b. Program yang dijalankan dalam mengatasi stres harus meningkatkan kesadaran para pekerja dan mengenal faktor-faktor apa saja yang dapat menimbulkan stres sehingga dapat dicegah.

- c. Mengevaluasi setiap pekerjaan. Dalam hal ini mencoba untuk melihat bagaimana pendapat para pekerja dengan pekerjaan yang mereka hadapi sehingga menjadi masukan bagi pencegahan stres.

