

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada uji statistik, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Lebih dari setengah Pendamping Sosial PKH di Kabupaten Sijunjung mengalami stres kerja.
2. Kurang dari setengah Pendamping Sosial PKH di Kabupaten Sijunjung memiliki beban kerja berat.
3. Kurang dari setengah Pendamping Sosial PKH di Kabupaten Sijunjung merupakan tenaga kerja dengan masa kerja lama yaitu lebih dari 5 tahun.
4. Kurang dari setengah Pendamping Sosial PKH di Kabupaten Sijunjung memiliki hubungan interpersonal yang kurang baik.
5. Ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja pada Pendamping Sosial PKH di Kabupaten Sijunjung tahun 2018.
6. Ada hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan stres kerja pada Pendamping Sosial PKH di Kabupaten Sijunjung tahun 2018.
7. Tidak ada hubungan yang signifikan antara hubungan interpersonal dengan stres kerja pada Pendamping Sosial PKH di Kabupaten Sijunjung tahun 2018.

1.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1.2.1 Bagi Unit Pelaksana Program Keluarga Harapan

- a. Diharapkan UPPKH Kabupaten Sijunjung untuk memiliki strategi manajemen stres kerja bagi pendamping sosial PKH.

- b. Diharapkan UPPKH Kabupaten Sijunjung untuk memperhatikan waktu bekerja dan istirahat pendamping sosial PKH, jika bekerja senin sampai jumat maka bekerja bisa dilakukan 8 jam dalam satu hari atau jika bekerja senin sampai sabtu bekerja dilakukan 6-7 jam dalam 1 hari.
- c. Diharapkan agar UPPKH menyeimbangkan pembagian beban kerja pada pendamping yang disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki pendamping sehingga tidak terjadi beban kerja berlebih atau terlalu sedikit.
- d. Melakukan komunikasi efektif dan pelatihan kepada pendamping untuk meningkatkan hubungan interpersonal dan meningkatkan kreatifitas dalam bekerja.

1.2.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Diharapkan penelitian ini bisa menjadi tambahan wacana dan informasi yang dapat memperluas pengetahuan dan pengkajian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pendamping sosial PKH di Kabupaten Sijunjung.

1.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Diharapkan kepada peneliti lain agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai variabel yang berhubungan dengan stres kerja seperti isu keluarga, *under job promotion*.
- b. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan pengukuran menggunakan alat pengukuran beban kerja lainnya seperti pengukuran denyut nadi atau jantung dan lainnya.