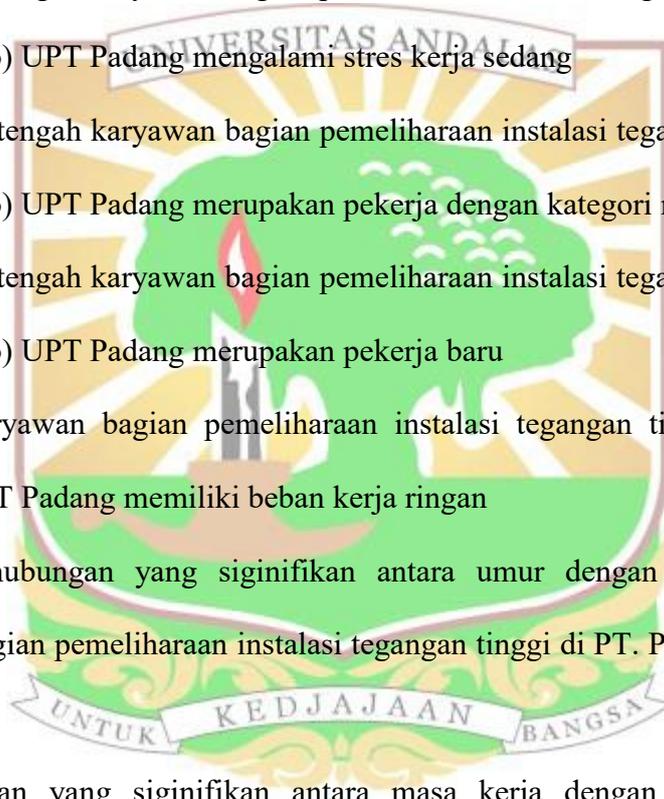


BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

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

1. Lebih dari setengah karyawan bagian pemeliharaan instalasi tegangan tinggi di PT. PLN (Persero) UPT Padang mengalami stres kerja sedang
2. Lebih dari setengah karyawan bagian pemeliharaan instalasi tegangan tinggi di PT. PLN (Persero) UPT Padang merupakan pekerja dengan kategori muda
3. Lebih dari setengah karyawan bagian pemeliharaan instalasi tegangan tinggi di PT. PLN (Persero) UPT Padang merupakan pekerja baru
4. Setengah karyawan bagian pemeliharaan instalasi tegangan tinggi di PT. PLN (Persero) UPT Padang memiliki beban kerja ringan
5. Tidak ada hubungan yang signifikan antara umur dengan stres kerja pada karyawan bagian pemeliharaan instalasi tegangan tinggi di PT. PLN (Persero) UPT Padang
6. Ada hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan stres kerja pada karyawan bagian pemeliharaan instalasi tegangan tinggi di PT. PLN (Persero) UPT Padang
7. Ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan subyektif pada karyawan bagian pemeliharaan instalasi tegangan tinggi di PT. PLN (Persero) UPT Padang



6.2 Saran

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

6.2.1 Bagi Pimpinan PT PLN (Persero) UPT Padang

- a. Diharapkan kepada perusahaan agar dapat melakukan stres kerja yang dapat dilakukan pada pemeriksaan awal dan berkala sehingga dapat diidentifikasi dan dipantau kondisi psikologis karyawan.
- b. Perlu strategi pengelolaan stres pada karyawan untuk meminimalisir stres kerja akibat adanya beban kerja yang berlebih. Misalnya melakukan kegiatan diluar kerja.
- c. Diharapkan perusahaan mempertahankan kegiatan outbond yang diadakan setahun sekali untuk menjernihkan pikiran di sela waktu kerja
- d. Diharapkan perusahaan dapat melakukan program rotasi kerja pada karyawan memiliki masa kerja relatif lama agar dapat mengurangi tingkat kejenuhan dan kebosanan.

6.2.2 Bagi karyawan

- a. Diharapkan karyawan dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat menenangkan pikiran seperti berhenti sejenak saat bekerja dan menarik nafas dalam-dalam
- b. Diharapkan karyawan dapat mengatur waktu dalam bekerja seperti tidak menunda-nunda pekerjaan
- c. Diharapkan karyawan dapat melakukan kegiatan wisata bersama keluarga atau kegiatan olahraga bersama sebagai media untuk refreshing dan rekreasi untuk

menjernikan pikiran di sela bekerja serta dapat menghilangkan kebosanan karena pekerjaan

6.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti lain agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai variabel yang berhubungan dengan stres kerja seperti konflik kerja, lingkungan kerja, motivasi kerja, hubungan interpersonal, dan lain-lain yang mungkin dapat menjadi penyebab stres kerja

