

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik yang dilakukan pada karyawan ATC Bandara Internasional Minangkabau Tahun 2020, maka dapat ditarik kesimpulan mengenai faktor yang berhubungan dengan stres akibat kerja pada karyawan ATC Bandara Internasional Minangkabau sebagai berikut :

1. Sebagian besar karyawan ATC Bandara Internasional Minangkabau mengalami stres akibat kerja yaitu sebesar 51,4%
2. Lebih dari separuh karyawan ATC Bandara Internasional Minangkabau memiliki pengembangan karir yang tidak memuaskan yaitu sebesar 71,4%
3. Lebih dari separuh karyawan ATC Bandara Internasional Minangkabau memiliki hubungan kerja yang kurang baik yaitu sebesar 77,1%
4. Kurang dari separuh karyawan ATC Bandara Internasional Minangkabau menyatakan persepsi karyawan terhadap struktur organisasi perusahaan kurang baik yaitu sebesar 37,1%
5. Terdapat hubungan antara pengembangan karir dengan stres akibat kerja pada karyawan ATC Bandara Internasional Minangkabau dengan P Value = 0,027
6. Terdapat hubungan antara hubungan kerja dengan stres akibat kerja pada karyawan ATC Bandara Internasional Minangkabau dengan P Value = 0,001
7. Terdapat hubungan antara struktur organisasi dengan stres akibat kerja pada karyawan ATC Bandara Internasional Minangkabau dengan P Value = 0,008



1.2 Saran

1. Bagi Perusahaan

- a. Diharapkan kepada pihak perusahaan untuk dapat melakukan pendekatan organisasional seperti manajemen streskerja dan pemeriksaan stres secara berkala sebagai salah satu langkah bagi perusahaan untuk dapat mengetahui kondisi psikologis karyawan, melakukan diskusi terbuka bersama karyawan agar tercipta hubungan yang nyaman serta memberikan pujian agar meningkatkan kepercayaan diri karyawan dalam bekerja.
- b. Diharapkan kepada pihak perusahaan agar dapat memperbaiki sistem promosi pada ATC yang berprestasi sesuai dengan keterampilannya, memberikan akses informasi mengenai promosi di perusahaan, memberikan kesempatan bagi setiap karyawan untuk mendapatkan pengembangan karir seperti promosi jabatan, penyesuaian gaji dengan beban kerja sehingga membuat karyawan dapat bekerja dengan baik tanpa adanya hal-hal yang akan membuat stres karyawan.
- c. Diharapkan kepada pihak perusahaan untuk membina komunikasi yang baik antara semua pihak, baik atasan maupun sesama rekan kerja, mengadakan kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan komunikasi antar sesama seperti mengadakan acara *family gathering*, mengadakan tukar pendapat antara karyawan dan atasan terkait dengan permasalahan pekerjaan, saling memberikan dukungan dan apresiasi terhadap pekerjaan yang dilakukan sehingga tercipta kenyamanan dalam melaksanakan tugas yang akan berdampak pada penurunan tingkat stres karyawan ATC.
- d. Diharapkan kepada pihak perusahaan untuk memberikan kepercayaan kepada karyawan ATC untuk melakukan kreativitas dalam pekerjaannya seperti mendengarkan musik untuk menghilangkan rasa jenuh dan bosan dalam bekerja atau melakukan olahraga kecil di ruangan kerja, memberikan kesempatan kepada karyawan yang

berprestasi untuk mendapatkan promosi dalam pekerjaannya, mempertahankan struktur organisasi yang sudah dijalani sehingga terciptanya lingkungan kerja yang nyaman dan meminimalisir terjadinya stres kerja pada karyawan ATC

2. Bagi Karyawan

Kepada karyawan ATC Bandara internasional Minangkabau diharapkan dapat melakukan manajemen stres terhadap diri sendiri dengan mengontrol diri terhadap sumber *stressor*, serta pengendalian dengan melakukan kegiatan berolahraga ringan di tempat kerja, kegiatan keagamaan seperti pengajian, konseling, melaksanakan kegiatan rekreasi serta membina hubungan baik dilingkungan kerja.

3. Bagi peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut hubungan pengembangan karir, hubungan kerja, dan struktur organisasi dengan stres akibat kerja serta melakukan penelitian lebih lanjut untuk dapat mengetahui hubungan yang paling berpengaruh terhadap stres akibat kerja.

