

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

1. Beban kerja fisik yang dialami oleh pekerja hampir setengahnya memiliki beban kerja fisik tingkat sedang dengan persentase 49,5%.
2. Beban kerja mental yang dialami oleh pekerja hampir setengahnya mengalami beban kerja mental tingkat sedang dengan persentase 39,4%.
3. Stres kerja berdasarkan kuesioner Permenaker No.5 Tahun 2018 sebagian besar pekerja mengalami stres kerja tingkat sedang dengan persentase 55,6%.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja fisik dan beban kerja mental dengan stres yang memiliki signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) dengan *Correlation Coefficient* (r) beban kerja fisik sebesar 0,430 dan beban kerja mental sebesar 0,600.

6.2 Saran

1. Bagi Perusahaan

- a. Diharapkan perusahaan memberikan arahan kepada pekerja untuk menggunakan pakaian dengan warna yang cerah untuk dampak dari paparan sinar matahari dan melakukan evaluasi terhadap pemberian beban kerja fisik pada pekerja.
- b. Diharapkan perusahaan melakukan pelatihan mengenai manajemen waktu terhadap pekerja sehingga pekerja dapat menyelesaikan pekerjaannya dengan baik dan melakukan pemutaran musik dangdut yang disukai hampir seluruh pekerja pada saat istirahat atau setelah melakukan pekerjaan yang

mebutuhkan tingkat teliti yang tinggi untuk membuat pekerja rileks untuk mengurangi beban mental pada pekerja.

- c. Diharapkan perusahaan memaksimalkan kegiatan *famliy gathering* untuk mempererat komunikasi pekerja, memasang poster mengenai pentingnya penggunaan APD, dan memberikan pelatihan sesuai dengan keahlian yang dibutuhkan pekerja untuk mengurangi stres kerja.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan mengembangkan variabel lainnya dengan metode yang berbeda dan belum diteliti pada penelitian ini, sehingga penelitian mengenai hubungan beban kerja fisik dan beban kerja mental dengan stres kerja dapat ditemukan faktor lain yang dapat mengembangkan penelitian ini.

