

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari jumlah pegawai yang diteliti mengalami stress kerja. Hal ini dapat dilihat dari reaksi yang timbul dari masing – masing pegawai, yang meliputi reaksi fisik, psikologis dan perilaku. Dari data yang kami peroleh ditemukan

##### **A.1 Sumber – sumber stress pada pegawai UPTD Terminal Bunder sebagai berikut:**

- a. Kondisi kerja yang kurang memadai
- b. Gaji yang tidak mencukupi untuk kebutuhan sehari-hari
- c. Fasilitas kerja yang kurang mendukung.
- d. Kesejahteraan yang tidak terjamin.
- e. Budaya perusahaan dan iklim kerja yang tidak kondusif
- f. Suhu yang panas dan kebisingan.

##### **A.2 Gejala Stress yang terlihat pada pegawai UPTD Terminal Bunder sebagai berikut:**

- a. Suka marah-marah
- b. Mengurung diri
- c. Tidur dalam ruangan
- d. Kehilangan konsentrasi
- e. Kebosanan

- f. Kurang semangat atau malas
- g. Sakit perut
- h. Sakit kepala
- i. Suka melamun
- j. Suka ngebut

**A.3 Coping Stress yang dilakukan oleh pegawai UPTD Terminal Bunder sebagai berikut:**

a. *Emotion Focus Coping:*

1. Tidur diruangan
2. Minum kopi dikantin
3. Bermain catur
4. Membantu temannya
5. Mendengarkan musik saat bekerja
6. Mengobrol dengan teman dan penumpang

b. *Problem Focus Coping:*

1. Menghadap ke kepala dinas perhubungan untuk membicarakan kembali target pendapatan terminal

## **B. Saran**

### **B.1 Saran Teoritis**

Bagi peneliti lain yang berminat disarankan dapat menyempurnakan penelitian ini dengan memperbaiki dan melengkapi pedoman wawancara yang ada, karena masih terdapat kekurangan dari beberapa pedoman tersebut. Serta peneliti selanjutnya dapat memperluas penelitian dan sumber referensi agar penelitian selanjutnya mempunyai manfaat yang lebih baik dari penelitian sebelumnya.

### **B.2 Saran Praktis**

1. Berdasarkan tidak meratanya beban kerja dari masing-masing pegawai maka disarankan pihak UPTD Terminal Bunder untuk melakukan analisis dan evaluasi beban kerja pegawainya.
2. Berdasarkan adanya beberapa tempat kerja yang tidak nyaman maka disarankan pihak UPTD Terminal Bunder untuk menciptakan kondisi lingkungan kerja yang lebih baik contoh Kantor tidak kondusif.
3. Berdasarkan tidak jelasnya wewenang dan tugas dari masing-masing pegawai maka disarankan pihak UPTD Terminal Bunder untuk menyempurnakan *Job Description*-nya.

4. Berdasarkan coping stress yang dilakukan masing-masing pegawai maka disarankan pihak UPTD Terminal Bunder untuk memberikan pelatihan mengenai manajemen stress kepada pegawainya, sehingga mereka bisa melakukan coping yang lebih efektif dan efisien.
5. Berdasarkan tidak adanya sarana komunikasi dilapangan maka disarankan pihak UPTD Terminal Bunder untuk melengkapi fasilitas penunjang komunikasi yaitu *handy talky*.