

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada pekerja ABK di Kapal Penumpang KM Lauser maka dapat disimpulkan:

- 1) Faktor beban kerja dengan kategori beban kerja ringan sebanyak 37 ABK (59%).
- 2) Faktor hubungan interpersonal dengan kategori hubungan interpersonal cukup sebanyak 30 ABK (48%).
- 3) Faktor lingkungan kerja dengan kategori lingkungan kerja sedang sebanyak 32 ABK (51%).
- 4) Faktor keluarga dengan kategori faktor keluarga cukup sebanyak 57 ABK (90%).
- 5) Proporsi pekerja yang memiliki keluhan *stress* sebanyak 34 ABK (54%) lebih besar dibandingkan dengan pekerja yang tidak memiliki keluhan *stress* kerja sebanyak 29 orang (46%), adapun keluhan *stress* kerja yang paling banyak dikeluhkan oleh ABK adalah *stress* kerja sangat berat sebanyak 11 ABK (17%).
- 6) Dua faktor yang terbukti memiliki *P-value* < 0,05 yang artinya berhubungan dengan *stress* kerja, adapun faktor tersebut ialah beban kerja dan hubungan interpersonal.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Perusahaan

- 1) Perusahaan atau manajemen dapat menciptakan sebuah layanan konseling untuk pekerja (ABK) melalui layanan berbasis *call centre*, sebagai sarana penyalur keluhan terkait permasalahan sosial di atas kapal.
- 2) Perusahaan dapat menambahkan pekerja sehingga pekerja di atas kapal bisa mengatur jam kerja atau pergantian rekan kerja.
- 3) Perusahaan dapat memfasilitasi pembentukan kegiatan olahraga atau hiburan, contoh lapangan bola pingpong atau hiburan di atas kapal seperti karaoke.

6.2.2 Bagi Nahkoda

- 1) Pekerja mampu mengkomunikasikan segala kendala dan kesulitannya dalam bekerja agar rekan kerja maupun atasan dapat ikut membantu mencari solusi atas permasalahan kerjanya.
- 2) Pekerja sebaiknya mengatur jam kerja atau pergantian rekan kerja diutamakan yang tua tidak berjaga pada malam hari tetapi berjaga pada pagi hari dan yang lebih muda berjaga pada malam hari.
- 3) Pekerja dapat menumbuhkan sikap dan sifat terbuka satu sama lain dan tidak memilih – milih teman dalam bekerja sehingga dapat terjalin hubungan interpersonal yang baik.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti ini hanya meneliti empat variabel dan hanya menggunakan metode *self report assessment*, sehingga disarankan untuk penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor dan metode lain yang lebih luas untuk lebih mendalam terkait faktor – faktor yang berhubungan dengan *stress* kerja.