

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5,1 Kesimpulan

Pada bab ini jika merujuk kembali hasil pengolahan data dan pembahasan pada bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan mengenai derajat stres kerja pada kasir di restoran siap saji “X” di kota Bandung, sebagai berikut :

1. Kasir di restoran siap saji “X” di kota Bandung sebagian besar memiliki derajat stres kerja yang tergolong moderat.
2. Kasir di restoran siap saji “X” di kota Bandung dengan derajat stres kerja moderat sebagian besar mengalami gangguan kesehatan berupa sulit tidur, cukup sering merasa sakit kepala, jantung berdebar keras, tekanan darah tidak normal, dan perut sering mulas tanpa sebab saat bekerja. Gangguan psikologis berupa perasaan jengkel, gelisah, ketakutan serta merasa putus asa, dan adanya gangguan kognitif seperti sering lupa saat mengingat pesanan konsumen, sulit berkonsentrasi, sering mengeluh setelah berinteraksi dengan konsumen atau atasan. Gangguan tingkah laku berupa lambat dalam menangkap perintah, ceroboh, dan timbulnya rasa bosan akan pekerjaan.
3. *Group stressors* berupa ketidakmampuan kasir untuk bekerja sendirian (membutuhkan keberadaan orang lain di saat bekerja) sehingga kasir lebih memilih untuk bekerja bersama kelompok merupakan *stressor* yang paling memiliki kecenderungan keterkaitan terhadap derajat stres kerja kasir di

restoran siap saji “X” di kota Bandung. *Organizational stressors* berupa penghasilan sebagai kasir serta tekanan dan beban terhadap tuntutan pekerjaan responden sebagai kasir cukup memiliki kecenderungan keterkaitan terhadap derajat stres kerja kasir di restoran siap saji “X” di kota Bandung. *Extraorganizational stressors* berupa kondisi keluarga cukup memiliki kecenderungan keterkaitan terhadap derajat stres kerja kasir di restoran siap saji “X” di kota Bandung. *Individual stressors* berupa kemampuan dalam diri kasir merupakan *stressor* yang tidak terlalu memiliki kecenderungan keterkaitan terhadap derajat stres kerja kasir di restoran siap saji “X” di kota Bandung.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Dalam memperkaya ilmu psikologi khususnya bidang industri dan organisasi, dapat dilakukan penelitian mengenai kontribusi faktor-faktor penyebab stres kerja terhadap derajat stres kerja kasir di restoran siap saji “X” di kota Bandung khususnya pada gangguan kesehatan, psikologis, dan tingkah laku yang ditimbulkan oleh *Group stressors*.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi pihak perusahaan disarankan untuk mengadakan konseling dan pelatihan manajemen kinerja, *sharing session* secara berkala yang dihadiri oleh kasir dan *manager* agar kasir mampu

menyampaikan keluhan dan kesulitan di pekerjaan dalam rangka menurunkan *stressor*.

2. Bagi pihak perusahaan disarankan untuk mengadakan *group discussion* mengenai pentingnya bekerja bersama di dalam kelompok guna menciptakan lingkungan kerja di dalam kelompok yang lebih efektif dan kondusif, serta mampu menciptakan karyawan yang memiliki rasa peka, dan empati terhadap sesama rekan kerjanya.
3. Setelah itu pihak perusahaan disarankan untuk mengadakan program acara kebersamaan seperti kegiatan olahraga (futsal, badminton, marathon, atau senam pagi) untuk menciptakan kohesivitas kelompok yang *solid* antar karyawan di restoran siap saji “X” dalam rangka menurunkan *stressor* pada karyawan.