

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar karyawan berada pada kelompok dewasa awal (18-40 tahun) sebanyak 37 responden (97,4%) dengan jumlah karyawan laki-laki yaitu sebanyak 23 orang (60,5%). Sementara itu, jumlah karyawan perempuan sebanyak 15 orang (39,5%). Sebagian besar karyawan *field collection* berpendidikan SMA/SMK yaitu sebanyak 34 orang (89,5%). Karyawan *field collection* mayoritas memiliki masa kerja < 5 tahun yaitu sebanyak 23 orang (60,5%). Dan sebagian besar karyawan *field collection* sudah menikah yaitu sebanyak 26 orang (68,4). Sedangkan karyawan *field collection* yang belum menikah sebanyak 12 orang (31,6%).
2. Sebagian besar karyawan *field collection* merasakan beban kerja mental dengan kategori ringan yaitu sebanyak 17 orang (44,7%). Sedangkan karyawan *field collection* yang merasakan beban kerja mental dengan kategori sedang sebanyak 16 orang (42,1%), dan yang merasakan beban kerja mental dengan kategori berat sebanyak 5 orang (13,2%).
3. Sebagian besar karyawan *field collection* mengalami stress kerja ringan yaitu sebanyak 19 orang (50%). Sedangkan karyawan *field collection* yang mengalami stress kerja normal sebanyak 16 orang (42,1%), yang mengalami stress kerja sedang sebanyak 2 orang (5,3%), dan yang mengalami stress kerja berat sebanyak 1 orang (2,6%).

B. Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, sebagai upaya pencegahan beban kerja mental dan stress kerja diharapkan para karyawan *field collection* beristirahat yang cukup untuk menjaga keseimbangan tubuh dalam melakukan aktivitas kerja. Dan sesekali melakukan relaksasi atau

refreshing dimana seseorang dapat berfikir tentang suatu masalah dan merenungkannya dengan lebih tenang, dan sebagai wadah untuk melepas penat sehingga dapat meminimalisirkan terjadinya stress kerja.

2. Diharapkan pihak perusahaan dapat menyelenggarakan kegiatan mentoring antar karyawan *field collection*. Selain itu, pihak perusahaan juga bisa menyelenggarakan program gathering atau rekreasi bersama untuk mengurangi stress kerja.