

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang peneliti lakukan berkaitan dengan dampak cuti kerja untuk mengurangi stres kerja karyawan CV. Jangkar Emas, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa:

1. CV. Jangkar Emas memiliki peraturan tentang penerapan cuti dalam perusahaan. Cuti kerja yang berlaku di perusahaan CV. Jangkar Emas sesuai dengan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan diantaranya cuti tahunan, cuti besar, cuti bersama, cuti sakit, cuti bersalin, dan cuti alasan penting.
2. Stres yang dialami oleh karyawan CV. Jangkar Emas memiliki berbagai faktor yang mempengaruhi diantaranya stressor internal dan eksternal. Pertama, faktor internal dari perusahaan meliputi beban kerja, target perusahaan setiap harinya membuat sering kali karyawan harus terus bekerja walaupun jam perulangan sudah tiba, hal ini akrab disebut '*overtime*'. Kedua, faktor eksternal atau diluar dari tempat kerja yang meliputi masalah dengan keluarga, pertemanan, dan faktor ekonomi. Kedua faktor tersebut sering kali mengganggu produktivitas dalam bekerja. Akibat stres yang dirasakan, karyawan juga mengalami gejala - gejala stres yaitu gejala fisiologis, gejala psikologis dan gejala perilaku.
3. Waktu cuti yang karyawan CV. Jangkar Emas ambil berbeda - beda, sebagian karyawan memilih mengambil cuti disaat stressor sudah selesai, dan sebagian karyawan lainnya memilih untuk mengambil cuti disaat masih dalam keadaan stres. Namun dari keduanya mempunyai dampak yang positif setelah melakukan cuti kerja seperti merasa pikiran lebih terbuka, bisa berfikir jernih, memulihkan kembali pikiran yang penat, lebih bersemangat dalam bekerja, dan mengurangi stres yang dirasakan sebelumnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka sekiranya ada beberapa pandangan yang dapat dijadikan saran, tanpa mengurangi rasa hormat terhadap pihak manapun, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi perusahaan, peneliti cukup apresiasi terhadap perusahaan CV. Jangkar Emas karena tidak mempersulit karyawan dalam mengambil jatah cutinya. Namun, sebaiknya perusahaan juga lebih memperhatikan terhadap kesehatan mental karyawannya. Karena karyawan adalah salah satu aset penting dalam perusahaan, untuk tercapainya suatu tujuan besar dalam perusahaan dibutuhkan karyawan yang sehat secara jasmani dan rohani. Oleh karena itu, beban kerja yang ditanggung karyawan sebaiknya sebanding dengan upah yang diberikan oleh perusahaan.
2. Bagi karyawan, peneliti juga cukup apresiasi terhadap karyawan karena berani mengambil hak cutinya, diharapkan karyawan tidak melakukan hal - hal yang membuat timbulnya rasa stres yang mengakibatkan penurunan produktivitas bekerja dan lebih memperdulikan untuk menjaga kesehatan mental.
3. Bagi peneliti selanjutnya, untuk menjadi salah satu acuan dalam melaksanakan penelitian skripsi terkait dengan dampak cuti kerja terhadap pengurangan stres pada karyawan. Serta bagi peneliti selanjutnya, masih banyak pembahasan-pembahasan yang menarik untuk dikaji lebih lanjut, tidak terbatas terhadap cuti kerja terhadap pengurangan stres pada karyawan.