

BAB V

PENUTUP

A. SIMPULAN

Berikut ini adalah hasil penelitian tentang hubungan antara stres kerja dan *work engagement* pada karyawan Laboratorium Kesehatan dan Keselamatan Kerja Provinsi Kalimantan Selatan:

1. **Tingkat Stress Kerja:** Rata-rata tingkat stress kerja karyawan adalah 106, yang masuk dalam kategori sedang. Sebanyak 8 karyawan (15,7%) berada dalam kategori rendah, 35 karyawan (68,6%) berada dalam kategori sedang, dan 8 karyawan (15,7%) berada dalam kategori tinggi.
2. **Tingkat Work Engagement:** Rata-rata tingkat *work engagement* karyawan adalah 25,7, yang masuk dalam kategori sedang. Sebanyak 7 karyawan (13,7%) berada dalam kategori rendah, 38 karyawan (74,5%) berada dalam kategori sedang, dan 6 karyawan (11,8%) berada dalam kategori tinggi.
3. **Hubungan antara Stress Kerja dan Work Engagement:** Terdapat hubungan antara stress kerja dan *work engagement* karyawan dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$. Koefisien korelasi antara stress kerja dan *work engagement* adalah -0,446, yang masuk dalam kategori hubungan sedang dengan bentuk hubungan negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat stress kerja karyawan, semakin rendah tingkat *work engagement* mereka.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan stres kerja dengan *work engagement* pada karyawan laboratorium kesehatan dan keselamatan kerja provinsi Kalimantan Selatan, yaitu:

1. Stres kerja dan *work engagement* pada karyawan laboratorium kesehatan dan keselamatan kerja berada pada tingkat sedang dan diharapkan agar karyawan lab K3 dapat dipertahankan dan dikembangkan skill karyawan dengan cara sharing antara atasan dan karyawan lainnya dan atasan juga sebaiknya selalu memantau kinerja agar tidak terjadi kecurangan antara karyawan yang melimpahkan pekerjaannya kepada karyawan lain. Selain itu melalui pengembangan kegiatan khusus yang bertujuan untuk mengurangi stres kerja, seperti memberikan pelatihan manajemen stres secara berkala untuk membantu karyawan mengidentifikasi dan mengelola stres, serta memberikan konseling dan dukungan psikologis kepada karyawan yang mengalami stres tingkat tinggi. Selain meningkatkan kolaborasi dan aktivitas, lab K3 dapat mengurangi kecemasan dan stres kerja dengan memperkuat komunikasi yang terbuka dan transparan di antara para karyawan dan atasan.
2. Mendorong karyawan untuk aktif terlibat dalam pekerjaan mereka dengan memberikan tantangan yang sesuai dengan kemampuan mereka, mengakui prestasi yang telah dicapai, dan memberikan kesempatan untuk pengembangan karir dapat meningkatkan tingkat *work engagement*.
3. Dalam upaya mengelola stres kerja, disarankan untuk menerapkan metode berbasis Islam seperti zikir, shalat, dan membaca Al-Qur'an. Zikir dapat

memberikan ketenangan jiwa dan meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan. Shalat, selain sebagai kewajiban, juga berfungsi sebagai meditasi yang efektif dalam meredakan stres. Membaca Al-Qur'an, dengan ayat-ayatnya yang menenangkan, juga dapat membantu mengurangi tekanan mental. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efektivitas berbagai metode dalam konteks Islam pengelolaan stres kerja serta dampaknya terhadap produktivitas dan kesejahteraan di tempat kerja

4. Penelitian di masa depan dapat mengeksplorasi efektivitas berbagai intervensi manajemen stres yang dapat meningkatkan *work engagement* dan menggabungkan metode kualitatif untuk mendapatkan pemahaman lebih dalam mengenai faktor-faktor penyebab stres, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi *work engagement*, seperti dukungan sosial, lingkungan kerja, dan kesejahteraan karyawan, untuk memberikan pandangan yang lebih komprehensif.