BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Beban kerja yang dialami oleh karyawan lapangan (TRANTIB) di PERUMDA Pasar Bauntung Batuah Kabupaten Banjar secara signifikan berdampak terhadap kondisi psikologis karyawan TRANTIB saat bertugas. Karyawan menghadapi beban fisik yang berat karena berkeliling menata ribuan pedagang di area pasar yang luas, di tambah keterbatasan jumlah personel di lapangan. Secara psikis, karyawan TRANTIB berada di bawah tekanan mental dan stres kerja yang tinggi akibat risiko bentrokan fisik serta konflik emosional saat menertibkan preman atau penguasa lahan di pasar. Kondisi ini semakin menantang dengan adanya beban waktu berupa sistem kerja bergiliran (*shift*) dan kesiapsiagaan darurat 24 jam yang sering kali memotong waktu istirahat kantor serta mengurangi kualitas waktu bersama keluarga di rumah..

Meskipun dihadapkan pada tekanan kerja yang kompleks, gambaran resiliensi karyawan TRANTIB di PERUMDA Pasar Bauntung Batuah menunjukkan ketahanan psikologis yang sangat baik dan adaptif. Ketangguhan ini terlihat dari kemampuan regulasi emosi karyawan TRANTIB yang tetap tenang dan profesional memisahkan masalah pribadi dari pekerjaan, serta kontrol diri yang matang dengan mengutamakan SOP serta koordinasi bersama kepolisian saat situasi pasar kacau.

Karyawan juga memiliki optimisme yang tinggi terhadap masa depan

perusahaan, mampu menganalisis akar masalah secara logis melalui evaluasi tim, serta menunjukkan efikasi diri yang kuat saat diberikan tanggung jawab baru. Selain itu, aspek empati yang diterapkan melalui pendekatan humanis berupa persuasif kepada pedagang serta kemauan untuk terus bangkit dan bertumbuh, menjadi strategi utama karyawan dalam mengubah beban kerja yang berat menjadi bentuk pengabdian dan amal terbaik yang bernilai ibadah.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan tingginya resiliensi karyawan TRANTIB PERUMDA Pasar Bauntung Batuah dalam menghadapi beban kerja yang berat, oleh sebab itu peneliti memberikan saran:

1. Bagi Instansi Pemerintah Daerah, yaitu dapat menjadi masukan dalam mengembangkan SDM BUMD yang ada di daerah, terutama pada sektor pasar tradisional yang berupa penanaman kesehatan mental yang baik melalui seminar kesehatan mental maupun penyuluhan berkala.
2. Bagi Manajemen PERUMDA, yaitu diharapkan dapat menyediakan program yang mendukung kesehatan mental karyawan, seperti kegiatan konseling, sesi berbagi pengalaman (*sharing session*), pelatihan manajemen stres, atau psikoedukasi mengenai resiliensi. Program tersebut dapat dilaksanakan secara berkala sebagai upaya pencegahan stres kerja dan peningkatan kesejahteraan psikologis karyawan.
3. Bagi Karyawan PERUMDA, yaitu diharapkan dapat mempertahankan kemampuan resiliensi yang telah dimiliki dengan terus mengembangkan kemampuan mengelola emosi, memperkuat

komunikasi antar rekan kerja, serta saling memberikan dukungan ketika menghadapi tekanan di lapangan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan kajian mengenai resiliensi karyawan dengan melibatkan jumlah informan yang lebih beragam, baik dari bidang operasional maupun administrasi, sehingga diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai kondisi psikologis karyawan di lingkungan PERUMDA. Selain itu, penelitian berikutnya dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berperan dalam membentuk resiliensi, seperti dukungan organisasi, kepemimpinan, spiritualitas, budaya kerja, atau strategi *coping*. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) atau pendekatan kuantitatif untuk mengukur tingkat resiliensi serta hubungannya dengan beban kerja secara lebih komprehensif.