

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Stres kerja di PT. Sinar Pratama Cemerlang disebabkan oleh beberapa faktor utama. Tekanan tinggi dari atasan, seperti direktur dan manajer, mengakibatkan tuntutan yang tidak realistis untuk menyelesaikan tugas dalam waktu singkat dan dengan beban kerja yang berlebihan. Komunikasi yang kurang efektif, dengan minimnya ruang umpan balik dan klarifikasi, menambah kebingungan dan ketidakpuasan di kalangan karyawan. Beban kerja yang berat, ditambah tenggat waktu ketat tanpa dukungan yang memadai, menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Perubahan kebijakan perusahaan, khususnya penghapusan uang lembur, juga menambah beban finansial dan stres. Selain itu, hubungan buruk dengan atasan memperburuk ketegangan emosional karyawan.
2. Dampak stress kerja sangat signifikan terhadap produktivitas karyawan. Pertama, stres menyebabkan penurunan kualitas kerja karena motivasi yang menurun dan kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi, yang berakibat pada hasil pekerjaan yang kurang memuaskan. Beban kerja yang tinggi dan tekanan berlebihan juga menyebabkan kelelahan fisik dan mental, mengurangi kepuasan dan keterlibatan dalam pekerjaan. Stres meningkatkan kecemasan, sering kali mengakibatkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas yang mengganggu alur kerja dan menambah beban. Kurangnya dukungan emosional dan apresiasi dari atasan memperburuk kepuasan kerja, yang

berdampak pada absensi dan keterlambatan, serta menurunkan produktivitas secara keseluruhan.

3. Pendampingan pastoral konseling adalah pendekatan holistik yang menggabungkan dukungan psikologis dan spiritual untuk membantu karyawan mengelola stres. Pendekatan ini bertujuan untuk mengubah persepsi distress dan hyperstres menjadi eustres melalui bimbingan yang mendalam terhadap kebutuhan spiritual dan emosional karyawan. Pendampingan pastoral membantu karyawan menemukan makna dalam tantangan yang dihadapi, menumbuhkan ketahanan mental dan emosional, serta mengembangkan kapasitas untuk mengelola stres secara lebih sehat dan produktif. Dengan demikian, pendampingan pastoral konseling tidak hanya meningkatkan kesejahteraan karyawan tetapi juga dapat memberikan dampak positif pada lingkungan kerja secara keseluruhan.

B. Saran

1. Perusahaan perlu meningkatkan program pengelolaan stres kerja yang lebih menyeluruh. Hal ini termasuk dengan menyelenggarakan pelatihan untuk mengelola stres, menyediakan layanan konseling dengan mengelola stres dengan lebih efektif perusahaan dapat membantu mengurangi dampak negatif stres kerja.
2. Perusahaan harus lebih terlibat dalam memberikan dukungan lebih baik lagi kepada karyawan. Dukungan yang diberikan oleh manager atau atasan dapat

membantu mengurangi tingkat stres dan mampu meningkatkan kesejahteraan karyawan secara keseluruhan.

3. Dalam mengatasi stres kerja, perusahaan dapat mempertimbangkan pendampingan pastoral konseling. Karena pendampingan pastoral konseling dapat memberikan dukungan spiritual dan emosional kepada karyawan yang sedang terpengaruh oleh tekanan kerja, dapat membantu menangani aspek yang lebih dalam dari stres kerja dan bisa menjadi fasilitas komunikasi terbuka antar karyawan.