

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### 5.1 Kesimpulan

1. Distribusi tingkat stres dan kelelahan kerja menunjukkan bahwa sebagian besar operator gerbang tol mengalami peningkatan stres setelah bekerja, baik pada *shift* pagi maupun malam. Sementara itu, kelelahan kerja lebih sering dialami oleh operator yang bertugas pada *shift* pagi dibandingkan *shift* malam.
2. Perbedaan tingkat stres dan kelelahan sebelum serta sesudah bekerja mengindikasikan bahwa terdapat perubahan signifikan pada tingkat stres kerja setelah bekerja pada kedua *shift*. Namun, kelelahan kerja tidak menunjukkan perbedaan yang berarti sebelum dan sesudah *shift*.
3. Perbandingan stres dan kelelahan kerja antara *shift* pagi dan malam menunjukkan bahwa operator pada *shift* pagi cenderung mengalami kelelahan lebih tinggi, sedangkan peningkatan stres kerja terjadi pada kedua *shift* tanpa perbedaan yang signifikan.

#### 5.2 Saran

Diharapkan untuk para karyawan dapat mengatasi stres agar tingkat stres tidak menjadi lebih tinggi, dengan cara melakukan relaksasi olahraga dan kegiatan-kegiatan yang positif agar dapat bekerja lebih produktif, untuk yang merasakan kelelahan baik kelelahan yang tinggi maupun sedang untuk segera melakukan istirahat dan melakukan pemulihan. Salah satunya adalah dengan mengambil waktu sejenak untuk beristirahat, seperti berinteraksi dengan rekan kerja lainnya di operator gerbang tol, melakukan peregangan, baik itu peregangan ringan atau berbaring sejenak. Anda juga bisa mengonsumsi makanan atau minuman sebelum melanjutkan aktivitas.