

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasar atas hasil penelitian mengenai hubungan antara tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada satuan pengamanan Universitas Islam Bandung, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stres kerja pada satuan pengamanan Universitas Islam Bandung berada pada tingkat kategori sedang sebanyak 64,5%.
2. Kualitas tidur pada satuan pengamanan Universitas Islam Bandung berada pada kategori buruk sebanyak 76,3%.
3. Berdasar atas uji hubungan antara tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada satuan pengamanan Universitas Islam Bandung dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada satuan pengamanan Universitas Islam Bandung

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Saran Akademik

Saran akademik pada penelitian ini yaitu

1. Penelitian selanjutnya lebih memerhatikan faktor lain yang menyebabkan stres kerja pada satuan pengamanan seperti usia, diet, dan gangguan-gangguan kesehatan lain akibat stres kerja.
2. Dilakukan penelitian mengenai hubungan dua arah antara tingkat stres kerja dengan kualitas tidur.
3. Peneliti selanjutnya meneliti hubungan tingkat stres kerja dengan kualitas tidur dengan menggunakan biomarker hormon glukokortikoid yang mengalami peningkatan saat stres.

### 5.2.2 Saran Praktis

Saran praktis pada penelitian ini yaitu

1. Pihak *outsourcing* menerapkan tiga rotasi *shift* yaitu pagi, sore, dan malam dengan durasi 8 jam setiap *shift* sehingga total durasi kerja tidak melebihi 40 jam dalam seminggu sesuai dengan UU No.13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan.
2. Pihak *outsourcing* melakukan tindakan kelola stres terhadap pekerjanya seperti melakukan pemilihan, penempatan, dan pendidikan pelatihan, melakukan kegiatan olahraga bersama atau wisata, dan melakukan program konseling yang melibatkan satuan pengamanan sesuai dengan Peraturan Menteri Ketenagakerjaan no. 5 Tahun 2018.

3. Pihak *outsourcing* diharapkan meningkatkan upah yang sesuai dengan Upah Minimum Regional (UMR) Kota Bandung

