

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Proses stres kerja pada pelaku UMKM di Pasar Mulyosari berlangsung melalui tiga tahap, yaitu tahap awal, resistensi, dan kelelahan. Pada tahap awal, pelaku UMKM mulai mengenali *stressor* seperti tekanan kerja dan ketidakpastian pendapatan, namun masih mampu mengendalikan diri. Pada tahap resistensi, individu tetap mempertahankan kinerja dalam kondisi menekan. Pada tahap kelelahan, terjadi penurunan daya tahan fisik dan mental yang berdampak pada menurunnya kualitas kerja.
2. Implikasi stres kerja pada pelaku UMKM di Pasar Mulyosari terbagi menjadi *low strain* dan *iso strain*. Implikasi *low strain* terjadi karena tekanan kerja rendah dengan kontrol tinggi sehingga individu tetap mampu bekerja secara relatif normal meskipun terjadi penurunan fokus dan perubahan emosi. Implikasi *iso strain* terjadi karena tekanan kerja tinggi disertai rendahnya kontrol dan dukungan sosial menimbulkan gangguan fisik, gangguan psikologis, dan gangguan perilaku.
3. Pengendalian stres kerja dilakukan melalui pendekatan individu dan organisasi. Tingkat individu berfokus pada pengelolaan emosi, menjaga fokus dan pengalaman kerja, sedangkan tingkat organisasi menekankan dukungan sosial, penataan sistem pasar, dan komunikasi efektif untuk mengurangi stres kerja.

B. Saran

1. Bagi Pelaku UMKM
 - a. Meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres kerja sejak tahap awal melalui pengenalan tanda-tanda stres.
 - b. Pengaturan ritme kerja dapat dilakukan dengan menyusun prioritas dan membagi waktu kerja serta istirahat.
 - c. Mempertahankan kinerja pada kondisi *low strain* dan meminimalkan dampak pada kondisi *iso strain* melalui pengendalian emosi, penjagaan

fokus kerja, serta pemanfaatan dukungan sosial. Pengendalian emosi dapat dilakukan dengan menenangkan diri saat tekanan meningkat.

- d. Penjagaan fokus kerja dengan mengerjakan tugas secara bertahap.
 - e. Dukungan sosial melalui komunikasi dengan sesama pedagang atau keluarga.
2. Bagi Pengelola Pasar
- a. Pengelola pasar perlu menurunkan implikasi stres kerja terhadap kinerja melalui peningkatan dukungan sosial.
 - b. Menyusunan sistem kerja yang terorganisir melalui penguatan komunikasi dengan pelaku UMKM.
 - c. Merancang aturan penataan sistem pasar, pengelolaan piket kebersihan, serta penyediaan fasilitas pendukung.
3. Bagi Pemerintah Desa
- a. Pemerintah desa utamanya dapat menyusun kebijakan yang mendukung perbaikan fasilitas pasar dan program pemberdayaan UMKM melalui alokasi dana desa.
 - b. Mengadakan program pemberdayaan seperti menghadirkan psikolog dan dibentuknya Pos UKK (Upaya Kesehatan Kerja) di Pasar Mulyosari yang bekerja sama dengan petugas Puskesmas Baturraden 1.