

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian dengan judul Pengalaman Stres Kerja pada Pekerja Disabilitas di Cafe Cupable PR Yakkum Yogyakarta mengungkapkan 5 tema utama yang menjawab fokus penelitian berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari proses wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi pada tiga pekerja disabilitas. Lima tema tersebut terdiri dari sumber stres, konsekuensi stres kerja, respon stres kerja, *coping*, dan respon positif di tempat kerja.

Penelitian ini menjawab fokus penelitian pertama mengenai hambatan yang menyebabkan stres yang individu alami saat melakukan pekerjaan, dan menemukan bahwa pekerja disabilitas yang bekerja di kafe mengalami hambatan dalam bekerja berkaitan dengan *personal capacity*, potensi bahaya, mobilitas dan aksesibilitas, material kerja, dan komplain kinerja. Hambatan-hambatan tersebut sangat berhubungan dengan faktor-faktor sumber stres mengenai tuntutan peran dan tuntutan tugas.

Selanjutnya, menjawab fokus penelitian kedua mengenai bagaimana individu menggambarkan kondisi stres akibat kerja berkaitan dengan kondisinya, penelitian ini menjelaskan bahwa para pekerja disabilitas menggambarkan kondisi stres dengan timbulnya gejala fisiologis berupa kelelahan fisik atau pegal-pegal maupun psikologis yang berupa kecemasan

dan terus menerus memikirkan masalah yang juga merupakan konsekuensi stres kerja.

Fokus penelitian yang terakhir yaitu bagaimana individu merespon atau menghadapi kondisi stres maupun hambatan lainnya yang terjadi dalam lingkungan kerja terjawab dengan hasil penelitian yang menjelaskan bahwa para pekerja disabilitas merespon stres tergantung pada ambang stres dan respon tingkah laku. Ambang stres partisipan yaitu sikap yang santai dan tenang dalam menjalani pekerjaannya dan respon tingkah laku berupa lebih memilih melawan dan menghadapi situasi menekan. Selanjutnya mengenai usaha baik berupa tingkah laku maupun pemikiran untuk dapat mengatasi stres yang biasa disebut *coping* pada pekerja disabilitas mempunyai bentuk yang berbeda-beda yaitu berpikir positif, mencari hiburan, memperbaiki kinerja, dan diskusi tim kerja baik dengan tim barista maupun pihak manajemen.

Selain pengalaman mengenai stres di tempat kerja, penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat berbagai respon positif di tempat kerja yang terdiri dari penerimaan diri yang baik, penerimaan yang baik dari lingkungan, dukungan dari tempat kerja berupa fasilitas, akses, dan tempat yang memang disesuaikan dengan kondisi disabilitas para pekerja, dan motivasi bekerja.

Pengalaman stres kerja pada pekerja disabilitas berbeda-beda terkait sumber stres kerja, konsekuensi stres kerja, bagaimana pekerja merespon stres kerja, *coping* dan berbagai respon positif di tempat kerja yang berasal dari diri sendiri, tempat kerja, maupun lingkungan sekitar.

B. Saran

Peneliti mengharapkan pada penelitian selanjutnya dengan topik yang sama yaitu stres kerja pada pekerja disabilitas untuk dapat meminimalisir keterbatasan yang ada dalam penelitian ini dengan upaya peningkatan jumlah sampel dan menentukan waktu yang tepat ketika melakukan proses wawancara.

Peningkatan jumlah sampel dapat dilakukan dengan cara melakukan ekspansi lahan atau meneliti pada tempat-tempat lain yang mempekerjakan penyandang disabilitas seperti instansi pemerintahan, perusahaan termasuk bank, pabrik, toko, bengkel dan sebagainya. Selain itu penelitian selanjutnya mungkin tidak memerlukan penggunaan kriteria terkait teknik pengambilan sampel agar tidak adanya pembatasan sampel yang berhubungan dengan bentuk disabilitas, usia, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan dan lama kerja agar menambah keberagaman data yang diperoleh.

Upaya lainnya yaitu menentukan waktu yang tepat ketika melakukan proses wawancara dengan melakukan penjadwalan wawancara seperti berkoordinasi langsung dengan pihak manajemen tempat kerja dan pekerja disabilitas. Waktu wawancara mungkin dapat dilakukan pada waktu sebelum memulai jam kerja atau setelah jam kerja untuk menghindari distraksi agar suasana wawancara lebih kondusif namun tetap memperhatikan etika dalam memperoleh data. Jadwal wawancara juga dapat mempertimbangkan waktu-waktu tertentu contohnya pada waktu-waktu padat aktivitas kerja seperti di awal pekan, akhir pekan atau musim liburan sehingga data yang diperoleh dapat lebih menggambarkan kondisi stres kerja tersebut.