

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik stres karyawan Purnakarya dikategorikan stres tinggi. Karena setelah pensiun Karyawan sering mengalami kondisi emosi mudah marah, sedih, mudah tersinggung, mengalami keluhan-keluhan fisik seperti pusing, tekanan darah tinggi, nyeri lambung, rambut rontok dan merasa malas untuk bertemu dengan rekan kerja.
2. Faktor-faktor penyebab stres karyawan purnakarya dikarenakan karyawan adanya perasaan cemas karena berkurangnya pendapatan yang diperoleh, adanya perubahan posisi yang biasa dilakukan, adanya tanggungan anak dimasa depan, dan merasa kesulitan untuk membagi uang setelah pensiun.
3. Upaya yang dilakukan karyawan untuk mengatasi stres setelah purnakarya yaitu: Karyawan menjadi lebih dekat dengan keluarga dan lebih dekat dengan Tuhan untuk menghilangkan stres sehabis pensiun.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, karyawan yang sudah pensiun mengalami stres tinggi karena faktor-faktor adanya perasaan cemas karena berkurangnya pendapatan yang diperoleh, adanya perubahan posisi yang biasa dilakukan, adanya tanggungan anak dimasa depan, dan merasa kesulitan untuk membagi uang setelah pensiun. Dengan adanya karyawan melakukan upaya-upaya mengatasi stres seperti melakukan cek up gula, darah dll, dengan lebih sering berpergian bersama keluarga , lebih sering melakukan yoga, senam, olahraga, dll, lebih dekat dengan keluarga, lebih dekat dengan Tuhan, dan lebih dekat dengan teman-teman itu dapat mengurangi adanya stres setelah mengalami purnakarya .

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat dikemukakan saran bagi PWRI dan saran bagi responden.

Saran bagi PWRI :

- a) Hendaknya PWRI dapat memberikan fasilitas bagi karyawan untuk melakukan cek up darah tinggi, gula, dll secara gratis tiap bulannya bagi orang yang sudah purnakarya, sehingga dapat mengetahui kesehatannya.
- b) Dapat mengadakan acara – acara rutin sehingga orang yang sudah purnakarya tidak merasa kesepian dan dapat mengikuti adanya acara yang diadakan PWRI.

Saran bagi Karyawan :

- a) Hendaknya karyawan dapat menerima keadaan yang ada setelah pensiun, dan tidak memikirkan adanya pensiun dengan terus menerus
- b) Karyawan dapat melakukan upaya-upaya seperti melakukan cek up gula, darah, dll, lebih sering berpergian dengan keluarga, melakukan yoga, senam, olah raga, dan lebih dekat dengan teman-teman, agar tidak mengalami stres yang berkepanjangan.
- c) Karyawan bisa menggunakan keunggulan PWRI seperti adanya peminjaman uang, dimana dapat membantu pendapatan setelah pensiun.
- d) Karyawan dapat mengikuti dengan adanya arisan PWRI bagi orang yang sudah pensiun itu dapat membuat pensiunan tidak merasa kesepian sebab dapat bertemu dengan teman kerja.