

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat stres kerja pada ilustrator freelance mayoritas menurut data utama pada penelitian ini yaitu data kategorisasi berada pada kategori sedang, dan cukup aman. Tingkat stress kerja yang dialami subjek memiliki dampak yang positif untuk mendorong produktivitas dan kreatifitas dalam menghasilkan karya. Meskipun begitu masih adanya potensi stress kerja meningkat dikarenakan terdapat data pendukung yakni beberapa faktor serta aspek yang dapat memudahkan dalam menunjukkan stress kerja pada illustrator freelance. Beberapa faktor yang berkaitan dengan meningkatnya stress kerja yaitu faktor lingkungan, organisasi, dan individu menjadi kontributor utama yang memengaruhi tingkat stres ini. Sedangkan aspek fisik, psikologis, dan perilaku saling terkait dalam menunjukkan dampak nyata stres kerja pada ilustrator freelance. Dukungan yang efektif dari keluarga, komunitas, dan organisasi, serta kemampuan manajemen waktu dan pengelolaan stres yang baik, diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan illustrator freelance.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti mengajukan beberapa saran terkait hasil yang diperoleh dari penelitian ini antara lain:

1. Bagi Subjek Penelitian

Tingkat stress kerja yang dimiliki oleh subjek sudah berada pada tingkat yang

sedang dan cukup aman jika dikaitkan dengan hasil interview juga secara keseluruhan subjek, tidak merasakan stress kerja yang berlebih. Tingkat stress kerja yang dialami subjek memiliki dampak yang positif untuk mendorong produktivitas dan kreatifitas dalam menghasilkan karya. Namun penelitian ini dapat memberikan panduan praktis kepada freelance illustrator dalam mengelola stres kerja yang baik sehingga stress kerja tidak terlalu tinggi maupun rendah dan berada pada tingkat yang sedang atau aman, yaitu melalui pengembangan strategi koping proaktif. Strategi ini meliputi manajemen waktu yang efektif, penerapan teknik *mindfulness*, dan penetapan batasan kerja untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan profesional dan kebutuhan pribadi. Selain itu, penelitian juga dapat menggali manfaat dukungan sosial dari keluarga, teman, atau komunitas profesional dalam mengurangi tekanan kerja. Hal ini mencakup pentingnya berbagi pengalaman, mencari solusi bersama, dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih mendukung. Studi ini juga dapat membantu freelance illustrator memahami pentingnya pengelolaan stres sebagai bagian dari kesejahteraan kerja, sehingga mereka dapat tetap produktif dan menjaga kualitas karya mereka.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat difokuskan pada eksplorasi lebih dalam mengenai dampak jangka panjang stres kerja terhadap kesejahteraan fisik, psikologis, dan perilaku freelance illustrator, termasuk bagaimana stres memengaruhi produktivitas dan kualitas karya mereka. Selain itu, studi mendatang dapat membandingkan strategi koping antara freelance illustrator dan pekerja tetap, untuk memahami bagaimana konteks pekerjaan memengaruhi cara seseorang

mengelola stres. Penelitian juga dapat mengevaluasi pengaruh teknologi, seperti platform kerja online atau aplikasi manajemen proyek, dalam membantu atau justru menambah tekanan kerja. Dengan memperluas perspektif ini, penelitian lanjutan diharapkan mampu memberikan wawasan yang lebih mendalam dan relevan bagi berbagai pihak, termasuk freelancer, komunitas profesional, dan pengembang teknologi pendukung. Kelemahan yang juga menjadi hambatan dalam penelitian ini adalah proses penyebaran skala yang terlalu cepat serta waktu yang tidak cukup untuk melakukan uji try out sehingga harus menggunakan skala adopsi yang hanya disertai dengan validitas dan reliabilitas dari penelitian sebelumnya, sehingga untuk peneliti selanjutnya perlu menyiapkan waktu yang lebih cukup, untuk bias melakukan uji tru out terkait skala sehingga penelitian dapat semakin reliabel.