

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh lingkungan kerja terhadap kesehatan mental pada karyawan Hotel Splash Kota Bengkulu, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lingkungan kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental pada karyawan Hotel Splash Kota Bengkulu. Artinya hubungan antar rekan kerja, dukungan atasan, kebersihan dan kenyamanan tempat kerja, serta tekanan pekerjaan terbukti memengaruhi kondisi kesehatan mental pada karyawan.
2. Lingkungan kerja yang positif dapat ditandai dengan komunikasi yang baik, suasana kerja yang kondusif, dan dukungan dari manajemen berkontribusi terhadap kesehatan mental yang lebih stabil dan produktivitas kerja yang lebih tinggi.

5.2 Saran

1. Bagi Manajemen Hotel Splash Kota Bengkulu:

- a. Sebaiknya manajemen mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik lingkungan kerja, seperti kenyamanan ruang kerja, ventilasi udara, pencahayaan yang cukup, dan kebersihan lingkungan.

- b. Perlu ditingkatkan perhatian terhadap hubungan sosial antarpegawai, termasuk menjalin komunikasi dua arah yang efektif, memberikan ruang dialog, serta membangun kepercayaan dan kerja sama tim.
- c. Penting untuk menyusun kebijakan kerja yang adil dan transparan agar seluruh karyawan merasa dihargai dan diperlakukan secara setara.
- d. Memberikan pelatihan manajemen stres secara berkala dan menyediakan layanan konseling internal atau pihak ketiga guna mendukung stabilitas psikologis karyawan.

2. Bagi Karyawan Hotel Splash:

- a. Karyawan diharapkan untuk lebih proaktif dalam menjaga lingkungan kerja yang sehat, seperti menciptakan suasana kerja yang positif, saling menghormati, dan membantu sesama rekan kerja.
- b. Mengembangkan keterampilan pengelolaan stres melalui kegiatan relaksasi, olahraga, atau berbagi pengalaman dengan rekan kerja yang dipercaya.
- c. Berpartisipasi aktif dalam kegiatan perusahaan yang bertujuan membangun kebersamaan dan solidaritas antarkaryawan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya:

- a. Penelitian selanjutnya disarankan menambah variabel bebas lain yang juga berpotensi memengaruhi kesehatan mental, seperti motivasi kerja, kepuasan kerja, gaya kepemimpinan, atau dukungan keluarga.
- b. Jumlah responden bisa ditambah dan sebaran lokasi diperluas agar hasil penelitian menjadi lebih representatif dan generalisasi lebih kuat.

c. Pendekatan campuran antara kuantitatif dan kualitatif dapat dipertimbangkan guna mendapatkan data yang lebih mendalam terkait pengalaman psikologis karyawan.