

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui pengolahan dan mengenai strategi penanggulangan stres kerja terhadap 13 mekanik PT. “X” di kota Bandung, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar mekanik PT. “X” di kota Bandung (77%) cenderung menggunakan kedua strategi penanggulangan stres. Hal itu berarti sebagian besar mekanik menggunakan strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah dan strategi penanggulangan yang berpusat pada emosi secara seimbang.
2. Selain itu juga didapat bahwa aspek yang paling sering digunakan oleh 77% mekanik yang menggunakan kedua strategi penanggulangan stres tersebut yaitu aspek *Planfull Problem Solving* dan aspek *Accepting Responsibility*.
3. Sebagian kecil mekanik PT. “X” di kota Bandung (23%) cenderung menggunakan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah.
4. Tidak ada mekanik PT. “X” di kota Bandung (0%) yang cenderung menggunakan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi. Berarti tidak ada mekanik yang

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu:

1. Penelitian Lanjutan

- Hendaknya penelitian selanjutnya sebelum meneliti mengenai strategi penanggulangan stres, harus dapat menjangkau data lebih banyak lagi dan lebih kuat tentang stres yang dialami oleh para mekanik.
- Hendaknya penelitian selanjutnya dapat menjangkau pertanyaan-pertanyaan pada data penunjang yang lebih mengarah ke definisi dari teori yang menjadi dasar dari data penunjang tersebut.

2. Guna Laksana

- Bagi pihak *owner* PT. "X" di kota Bandung agar dapat memberikan suatu program pelatihan/*training* lain, misalnya selain pelatihan/*training* yang ada, PT. "X" juga membuat suatu program pelatihan praktek yang dilakukan rutin di PT."X" itu sendiri agar keterampilan dari para mekaniknya itu akan lebih dari sebelumnya, sehingga akan mengurangi stres yang di alami ketika menangani mobil para pelanggannya.
- Bagi kepala divisi servis PT. "X" di kota Bandung agar dapat lebih memperhatikan kompetensi para mekaniknya, sehingga untuk mekanik yang belum terlalu dapat memahami penanganan pada setiap keluhan yang dialami oleh mobil para pelanggan PT. "X" agar diberi pelatihan /

training yang lebih agar dapat lebih terampil lagi dalam menangani mobil pelanggan sehingga dapat mengurangi tingkat stres kerja yang di alami.

- Bagi para mekanik diharapkan dapat lebih memahami setiap penanganan dari keluhan-keluhan yang dialami oleh mobil para pelanggan PT. “X”, sehingga pada saat mengalami hal yang sama di kemudian hari maka akan dapat mengurangi tingkat stres kerja yang di alami.