

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan pada 25 penyiar stasiun radio “X” Kota Bandung, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian penyiar stasiun radio “X” memiliki derajat stres tinggi.
2. Penyiar dengan derajat stres tinggi memiliki gejala psikologis dan gejala perilaku yang tinggi namun memiliki gejala fisiologis yang rendah.
3. Penyiar dengan derajat stres rendah memiliki gejala fisiologis, gejala psikologis dan gejala perilaku yang rendah.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

##### **5.2.1 Saran Teoritis**

1. Pada penelitian serupa mengenai derajat stres disarankan untuk mengambil data dengan jumlah responden yang lebih banyak dan lebih dari satu stasiun radio sehingga lebih menggambarkan derajat stres pada penyiar.

2. Disarankan bagi peneliti selanjutnya, untuk meneliti lebih lanjut mengenai derajat stres dengan faktor-faktor yang memengaruhinya.

### **5.2.2 Saran Praktis**

1. Disarankan kepada pihak stasiun radio “X” Kota Bandung agar hasil penelitian ini dapat menjadi informasi mengenai stres pada penyiarnya, sehingga perusahaan dapat mengontrol kinerja para penyiarnya dengan cara meningkatkan pengelolaan sumber daya manusia pada perusahaan.
2. Disarankan kepada stasiun radio “X” di Kota Bandung untuk menyusun atau merencanakan suatu kegiatan untuk menurunkan derajat stres serta mengelolanya, sehingga dapat meningkatkan kinerja penyiarnya dalam memberikan kualitas siaran dan program siaran yang baik kepada pendengar.