

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengumpulan data dan pembahasan mengenai strategi penanggulangan stres pada karyawan lapangan PT.'X' di kota Jambi, dapat ditarik kesimpulan :

1. Sebagian besar karyawan lapangan PT. 'X' menggunakan kedua bentuk strategi penanggulangan stres yaitu strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah dan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi dalam menghadapi tuntutan internal ataupun eksternal.
2. Para karyawan lapangan PT. 'X' baik yang menggunakan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi atau yang berpusat pada masalah memiliki kesamaan perilaku dalam mengatasi masalah atau kesulitan, yaitu berusaha untuk menganalisa masalah terlebih dahulu dan berubah menjadi orang yang lebih baik.

## 5.2 Saran

Saran yang diberikan berdasarkan penelitian ini adalah :

1. Saran bagi penelitian lanjutan
  - a. Disarankan untuk pengembangan penelitian mengenai strategi penanggulangan stres pada karyawan lapangan yang dikaitkan dengan iklim kerja yang kurang kondusif.
2. Saran Praktis
  - a. Disarankan pada pihak perusahaan untuk memberikan kesempatan bagi karyawan untuk konseling.
  - b. Disarankan pada karyawan lapangan untuk saling bertukar pengalaman tentang bagaimana cara menentukan strategi yang lebih efektif untuk mengatasi masalah atau kesulitan yang dihadapinya.