

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dipaparkan pada bagian hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden yang ada dalam lingkungan PT. X memiliki derajat stres kerja yang tinggi (*Stress Appraisal*).
2. Strategi penanggulangan stres (*Coping Stress*) yang sering digunakan oleh sebagian besar *Medical Representatif* di PT.X adalah strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi (*Emotional Focus Coping*).
3. Penggunaan strategi penanggulangan stres yang berhubungan dengan adanya relasi interpersonal yang baik dan dukungan sosial diantara *Medical Representatif* , dalam hal ini hubungan yang erat dan dukungan dari sesama *Medical Representatif* maupun atasan. *Medical Representatif* yang mampu menjalin relasi yang baik dengan pihak perusahaan dan mendapat dukungan dari teman serta atasan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti merasa perlu untuk memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi penelitian lanjutan, adapun saran tersebut adalah sebagai berikut:

5.2.1 Saran Teoretis

1. Melakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih banyak sehingga dapat meneliti dengan lebih mendalam mengenai penggunaan strategi penanggulangan *stress* pada *Medical Representative*.
2. Melakukan penelitian lanjutan dengan merevisi atau memperbaiki alat ukur dikarenakan reliabilitas alat ukur yang tergolong sedang.
3. Peneliti menyarankan untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai keefektifan penggunaan strategi penanggulangan stres yang digunakan *Medical Representative* di PT 'X' perusahaan farmasi di kota Bandung.

5.2.2 Saran Guna Laksana

1. Peneliti menyarankan kepada pihak Sumber Daya manusia (HRD) dari PT "X" untuk dapat melakukan kegiatan pendampingan (Coaching & Counseling) pada para *Medical Representatif* yang mengalami derajat stres yang cukup tinggi, sehingga dapat menjadi solusi bagi para

perusahaan untuk mengurangi derajat stres yang dialami oleh karyawan *Medical Representatif* dalam lingkungan kerja.

2. Peneliti menyarankan kepada perusahaan ‘X’ untuk memberikan pengarahan kepada para MR dan menciptakan suasana yang saling mendukung dan bekerjasama baik antara sesama MR ataupun atasannya, sehingga dapat sama-sama memecahkan masalahnya dan mencari solusi terbaik mengenai pendekatan yang tepat terhadap berbagai macam karakteristik perusahaan, ataupun personal yang didatangi MR.
3. Peneliti menyarankan kepada perusahaan “X” untuk dapat lebih memperhatikan derajat stres yang dimiliki oleh para *Medical Representatif*, dengan menyediakan berbagai fasilitas untuk dapat menyalurkan stres yang dialami dalam lingkungan kantor (seperti tempat berkumpul, tempat makan bersama, dan lain-lain) yang dapat digunakan untuk melakukan *coping stress* secara emosional, namun tetap dalam lingkungan pekerjaan sehingga tidak mengurangi efektivitas para *Medical Representatif* saat bekerja.
4. Peneliti menyarankan kepada para MR PT’X’ diharapkan mampu menerapkan jenis strategi penanggulangan stres yang seefektif mungkin, dengan menggunakan kedua strategi penanggulangan stres (*problem focus dan emotional focus*) secara seimbang dalam menanggulangi setiap masalah dan hambatan yang mereka hadapi.