

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil pembahasan penelitian, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Strategi penanggulangan stres yang digunakan oleh sebagian Anak Buah Kapal (ABK) di Kapal “X” TNI-AL adalah strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi (*emotion focused coping*). Dimensi *emotion focused coping* yang paling menonjol digunakan adalah *positive reappraisal*.
2. Kemudian para ABK juga sama seringnya menggunakan kedua strategi penanggulangan stres (*problem focused coping* dan *emotion focused coping*). Dimensi *problem focused coping* yang paling menonjol digunakan adalah *planful problem solving*, sedangkan pada *emotion focused coping* dimensi yang paling menonjol digunakan adalah *accepting responsibility*.
3. Strategi penanggulangan stres lain yang digunakan oleh para ABK Kapal “X” TNI-AL adalah strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*). Dimensi *problem focused coping* yang paling menonjol digunakan adalah *planful problem solving*.

4. Faktor pendukung penggunaan strategi penanggulangan stres para ABK di Kapal “X” TNI-AL antara lain, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan keyakinan diri yang positif.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi penelitian lanjut. Adapun saran tersebut adalah :

1. Penggunaan strategi penanggulangan stres yang digunakan para ABK di kapal “X” TNI-AL nampaknya didukung oleh keterampilan sosial, dukungan sosial dan juga keyakinan positif, oleh karena itu disarankan untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan variabel dukungan sosial dan keyakinan positif.
2. Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai keefektifan penggunaan strategi penanggulangan stres yang digunakan oleh para Anak Buah Kapal (ABK) di Kapal “X” TNI-AL dalam mengatasi masalah selama mereka menjalani tugas di kapal.
3. Dikarenakan dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mendukung penggunaan strategi penanggulangan stres para ABK di kapal “X” TNI-AL, oleh karena itu disarankan kepada Komandan Kapal “X” agar senantiasa dapat menciptakan suasana kerja yang saling mendukung, bekerja sama, baik dengan atasan maupun dengan rekan kerja sesama ABK, sehingga hal tersebut

diharapkan dapat membantu para ABK dalam menyelesaikan masalah selama mereka menjalani tugas di Kapal “X”.

4. Kepada para Anak Buah Kapal (ABK) di Kapal “X” TNI-AL diharapkan lebih mengerti dan paham mengenai jenis strategi penanggulangan stres yang mereka gunakan selama ini, sehingga mereka dapat menganalisa kembali jenis strategi yang lebih tepat disesuaikan dengan usia dan tuntutan pekerjaan mereka.