

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

1. Strategi penanggulangan stres yang digunakan sebagian besar MR di PT."X" Bandung adalah strategi penanggulangan stres yang terfokus pada masalah dan terfokus pada emosi (*problem focused coping* dan *emotion focused coping*) yang digunakan dengan frekuensi seimbang. Dimensi yang paling menonjol adalah penggunaan *planful problem solving* dan *accepting responsibility* secara bersama.
2. Selanjutnya MR di PT. "X" Bandung juga menggunakan strategi penanggulangan stres yang terfokus pada emosi (*emotion focused coping*). Dimensi yang paling menonjol digunakan adalah *escape avoidance* dan *seeking social support*.
3. Penggunaan strategi penanggulangan stres pada MR di PT."X" Bandung tampaknya cenderung berkaitan dengan kesehatan dan energi yang dimiliki oleh MR, keyakinan positif terhadap kemampuannya, keterampilan dalam memecahkan masalah, keterampilan dan dukungan sosial yang didapat oleh MR.

5.2 Saran

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

1. Untuk penelitian lebih lanjut, disarankan untuk meneliti juga mengenai efektifitas dari strategi penanggulangan stres yang digunakan oleh MR di PT."X" Bandung untuk memecahkan masalah yang dihadapi dalam pekerjaan.
2. Peneliti menyarankan pihak perusahaan untuk mengadakan pelatihan mengenai manajemen stres kepada para MR agar mereka dapat lebih memahami stres yang mereka rasakan sehingga mereka dapat melakukan penanggulangannya secara lebih efektif dan efisien ketika mereka dihadapkan pada masalah.
3. Peneliti menyarankan pada MR untuk tetap memberikan dukungan pada rekan kerjanya bila menghadapi masalah karena hal itu dapat sangat membantu untuk keberhasilan penanggulangan stres akibat masalah yang dihadapi.