

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap peserta pelatihan, disimpulkan hal-hal berikut ini :

1. Secara umum pelatihan manajemen stres efektif dalam menurunkan derajat stres karyawan yang akan memasuki masa pensiun.
2. Modul pelatihan manajemen stres mampu mengubah *appraisal* peserta mengenai stres sehingga mampu menurunkan derajat stres peserta.

5.2. SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu :

1. Saran untuk perbaikan modul agar ditambahkan waktu pelatihan.
2. Melakukan *monitoring* terhadap karyawan ketika mereka memasuki masa pensiun secara berkala.
3. Merevalidasi modul pelatihan manajemen stres pada karyawan di perusahaan-perusahaan lain yang akan memasuki masa pensiun.

Diharapkan dengan adanya saran-saran di atas rancangan program pelatihan yang disusun untuk karyawan yang akan memasuki masa pensiun dapat mencapai tujuan utama untuk menurunkan derajat stres.