

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil terapi yang dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. *Clay Therapy* merupakan intervensi yang cocok diterapkan pada Technician Line Maintenance PT GMF AeroAsia dalam mengatasi *Occupational Stress*
2. *Clay Therapy* dapat membantu mengaitkan pikiran, perasaan dan reaksi fisiologis yang timbul dan mengarahkan pemikirannya untuk memformulasikan permasalahan yang memicu munculnya *Occupational Stress*
3. *Clay Therapy* memberikan alternatif strategi coping yang cocok digunakan oleh karyawan yang mengalami *Occupational Stress* untuk memahami apa yang menjadi permasalahan dan solusi dalam mengatasi permasalahan sebagai pemicu munculnya stress.
4. *Clay Therapy* dapat membantu karyawan yang mengalami *Occupational Stress* dalam menetapkan langkah-langkah yang riil terkait dengan permasalahan yang memicu munculnya stress.

#### **5.2. SARAN**

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah diuraikan di bab sebelumnya ada beberapa saran yang dapat diajukan, yaitu:

### **5.2.1. Saran Teoretis**

Untuk peneliti yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut disarankan:

1. Memberikan therapy lanjutan untuk memantau perkembangan dan mengetahui lebih lanjut partisipan yang diberikan Clay Therapy.
2. Melakukan post test kurang lebih 1 bulan setelah Therapy diberikan untuk memantapkan penurunan Occupational Stress pada partisipan.
3. Clay Therapy dilakukan dalam group therapy sehingga dapat mempresentasikan hasil Clay Therapy dan melatih partisipan untuk menyampaikan perasaannya dan menunjukkan kemampuan dirinya untuk dihargai oleh orang lain dalam sesi presentasi hasil.

### **5.2.2. Saran Praktis**

1. Untuk PT. GMF AeroAsia Clay Therapy ini dapat dijadikan salah satu bahan pertimbangan untuk diberikan pada karyawan yang mengalami Occupational Stress sehingga dapat memberikan hasil kerja yang sesuai harapan perusahaan.
2. Dilakukan pertemuan lanjutan setelah diberikan Clay Therapy, agar partisipan dapat mengelola dan menjaga produktivitas kerjanya dan secara kontinu melakukan coping stress agar dapat mengatasi kendala yang memicu munculnya Occupational Stress.