

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai efektivitas terapi tingkah laku dengan teknik latihan asertif dalam rangka menurunkan derajat stres kerja pada karyawan Departemen QMS dan Divisi Lingkungan di PT “X” Bandung, maka didapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Terapi tingkah laku dengan teknik latihan asertif belum efektif untuk menurunkan derajat stres kerja karyawan, dimana perubahan derajat stres kerja setelah terapi dilakukan tidak signifikan.
2. Stres kerja yang dihayati oleh karyawan terjadi karena mereka tidak dapat bersikap asertif dalam menghadapi situasi atau permasalahan yang ada di lingkungan kerja mereka.
3. Stresor stres kerja yang dihayati oleh karyawan adalah stresor kelompok dan organisasi berupa hubungan yang kurang harmonis dengan atasan dan juga stresor individual berupa kelebihan beban kerja kuantitatif.
4. Kedua karyawan memiliki permasalahan jika harus berhadapan atau berhubungan dengan atasan mereka karena mereka memandang atasan mereka sebagai atasan yang otoriter.
5. Gejala stres kerja yang dialami oleh karyawan berada pada aspek psikologis, fisiologis dan perilaku.

6. Kelancaran proses terapi tingkah laku dengan teknik latihan asertif ditentukan oleh kesediaan karyawan untuk terlibat aktif dalam proses terapi dan keterbukaan karyawan dalam menerima materi latihan asertif yang diberikan.
7. Stres kerja yang dialami oleh karyawan diturunkan dengan cara melatih karyawan agar dapat menampilkan sikap asertif pada *moment* yang tepat dan juga dengan memberikan dukungan dan motivasi kepada karyawan.
8. Latihan asertif yang diberikan membuat karyawan lebih berani dan lebih percaya diri dalam mengungkapkan pendapat dan dalam menghadapi masalah yang ada di lingkungan kerja.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diajukan saran teoritis dan praktis sebagai berikut :

Saran Teoritis :

1. Penelitian ini hanya dilakukan terhadap dua orang subyek dengan kriteria yang cukup berbeda, sehingga kesimpulan yang diperoleh terbatas hanya pada kedua subyek yang bersangkutan. Oleh karena itu, untuk mendapatkan efektivitas program terapi yang lebih baik, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah subyek yang lebih banyak dengan kriteria yang sama.
2. Norma alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini didasarkan dari norma kuesioner asli sehingga hasil yang didapat kurang menggambarkan keadaan subyek penelitian. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan

untuk membuat norma kelompok agar hasil yang didapat lebih menggambarkan keadaan subyek penelitian.

3. Terapi yang dilakukan pada penelitian ini merupakan terapi individual. Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk dilakukan terapi kelompok dengan melibatkan rekan-rekan sekerja karyawan yang menjadi subyek penelitian sehingga materi latihan asertif dapat disampaikan secara merata.
4. Terapi tingkah laku dengan teknik latihan asertif pada penelitian ini dilakukan dalam tiga sesi dan dari hasil evaluasi diketahui bahwa subyek merasa sesi yang ada tersebut terlalu singkat, sehingga ada baiknya jika penelitian selanjutnya dilakukan dengan sesi yang lebih panjang agar derajat stres kerja yang dihayati subyek dapat mengalami penurunan.
5. Kuesioner Gejala Stres Kerja tidak cukup hanya diberikan dua kali, sehingga sebaiknya diberikan juga beberapa kali setelah sesi terakhir terapi tingkah laku dengan teknik latihan asertif selesai untuk melihat apakah derajat stres kerja karyawan mengalami penurunan.
6. Untuk penelitian selanjutnya sebaiknya dipertimbangkan faktor kepribadian dan budaya dari subyek penelitian untuk melihat pengaruhnya terhadap derajat *assertiveness* mereka.

Saran Praktis :

1. Bagi PT "X" Bandung yang ingin menurunkan derajat stres kerja karyawan yang non-asertif dapat mempertimbangkan terapi tingkah laku dengan teknik latihan asertif sebagai alternatif untuk menangani masalah tersebut, dengan

catatan terapi tersebut berbentuk terapi kelompok yang melibatkan rekan-rekan sekerja karyawan yang bersangkutan.

2. Bagi karyawan non-asertif yang mengalami stres kerja yang akan menggunakan terapi tingkah laku dengan teknik latihan asertif untuk menurunkan derajat stresnya disarankan untuk bersedia terlibat aktif dan bersikap terbuka terhadap materi latihan asertif dan masukan yang diberikan oleh terapis sehingga proses terapi dapat berjalan dengan lancar.