

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Modul pelatihan yang disusun dalam penelitian ini dapat digunakan untuk menurunkan *strain based conflict* pada pegawai PT. X yang mengikuti pelatihan.
2. Setelah mengikuti pelatihan ini, sebagian besar pegawai PT. X memahami *strain* yang dialami saat menjalankan peran di area pekerjaan dan keluarga yang dapat menimbulkan *strain based conflict* serta mengetahui bahwa relaksasi adalah cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan *strain based conflict*.
3. Modul pelatihan yang disusun dalam penelitian ini mendapatkan reaksi positif dari responden. Hanya saja, ada saran dari responden mengenai perlunya penambahan durasi waktu pelatihan dan lokasi pelatihan yang lebih nyaman terlebih untuk melakukan kegiatan relaksasi.

5.2 SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diajukan saran teoritis dan saran praktis, sebagai berikut :

5.2.1. SARAN TEORITIS

Kepada penelitian lain, dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk :

- a. Melakukan penelitian lanjutan mengenai *strain based conflict* pada berbagai tingkatan jabatan dengan jumlah subjek penelitian yang lebih besar.
- b. Melakukan penelitian lanjutan mengenai pelatihan untuk menurunkan *strain based conflict* dengan metoda yang lebih variatif.

5.2.2. SARAN PRAKTIS

1. Kepada pegawai PT. X dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai salah satu cara untuk memahami pentingnya penurunan *strain based conflict* yang dialami dalam menjalankan peran di area pekerjaan.
2. Kepada pihak perusahaan X dapat menggunakan modul pelatihan ini sebagai salah satu upaya intervensi ataupun preventif untuk menurunkan derajat *strain based conflict* yang dialami pegawai PT. X.