

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Pemilihan Antara *Problem Focused Coping* Dan *Emotional Focused Coping* Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Karyawan Produksi Di PT Dankos Farma”, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang cukup kuat antara populasi yang menggunakan *problem focused coping* dengan *emotional focused coping* untuk mengatasi stres kerja.

Berdasarkan kategorisasi, bahwa *problem focused coping* dengan stres kerja pada subjek penelitian menunjukkan tingkat stres kerja yang rendah, artinya subjek dalam penelitian lebih efektif ketika memilih strategi *coping* yang berfokus dengan masalah. Berbeda dengan *emotional focused coping*, menunjukkan tingkat stres yang tergolong sedang dan tinggi. Artinya, subjek tersebut mengalami tingkat stres kerja yang sedang dan tinggi.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

1. Bagi Karyawan Laki - Laki

Bagi karyawan laki – laki diusahakan mempertahankan strategi *coping* yang paling efektif digunakan yaitu *problem focused coping* untuk meminimalisir stres kerja.

2. Bagi Karyawan Perempuan

Bagi karyawan perempuan diusahakan memilih strategi *coping* yang paling efektif digunakan yaitu *problem focused coping* untuk meminimalisir stres kerja.

3. Bagi Pemimpin

Sebagai refleksi untuk melakukan training kepada divisi produksi yang berfokus pada *problem focused coping* melihat data menunjukkan rendahnya tingkat stres saat menggunakan *problem focused coping*.

5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Diharapkan mencari fenomena yang lebih berkembang di masanya dengan menggambarkan masing-masing variabel dan metode observasi dan wawancara yang baik.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres kerja sesuai dengan fenomena yang sudah ada.

