

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Staf laki-laki cenderung menggunakan strategi penanggulangan stres kerja yang berpusat pada emosi.
- 2) Staf perempuan cenderung menggunakan strategi penanggulangan stres kerja yang berpusat pada masalah.
- 3) Terdapat perbedaan strategi penanggulangan stres kerja yang signifikan antara staf laki dan perempuan.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, berikut merupakan rekomendasi dari peneliti:

a. Bagi pihak Divisi Layanan Akademik Direktorat Akademik UPI

Setiap bentuk strategi penanggulangan stres mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing. Dengan demikian, setiap staf baik laki-laki dan perempuan diharapkan dapat memilih strategi penanggulangan stres kerja yang efektif. Misalnya pada strategi penanggulangan stres yang berpusat masalah, strategi dengan pendekatan analisis terhadap masalah untuk menghasilkan beberapa alternatif pemecahan masalah (*planful problem solving*) dinilai lebih

efektif daripada memilih strategi tanpa melakukan analisis pendekatan terhadap masalah terlebih dahulu (*confrontative coping*). Sementara itu, pada strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi, strategi *self control*, *seeking social support*, *accepting responsibility*, *positif reappraisal*, dan *distancing* dinilai lebih efektif dibandingkan dengan strategi *escape avoidance* yang menggambarkan usaha melarikan diri dari masalah dengan reaksi berkhayal untuk mengurangi ketegangan sejenak. Dengan memilih strategi penanggulangan stres kerja yang efektif setiap staf dapat mempercepat peredaan ketegangan yang terjadi akibat stres kerja, sehingga staf tidak perlu berlarut-larut dalam stres kerja yang dapat mempengaruhi kualitas kinerjanya.

b. Bagi peneliti lanjutan

Penulis menyarankan agar penelitian mengenai strategi penanggulangan stres kerja selanjutnya tetap melakukan pemilahan antara responden laki-laki dan perempuan. Namun, strategi penanggulangan stres kerja dihubungkan atau dikorelasikan dengan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi kualitas kerja karyawan. Bagi peneliti selanjutnya, perlu diperhatikan juga mengenai kelengkapan data pribadi responden, karena faktor-faktor seperti usia, periode kerja, latar belakang pendidikan, status pernikahan, kondisi keluarga dan kondisi eksternal lainnya mempunyai pengaruh terhadap keputusan penggunaan bentuk strategi penanggulangan stres kerja pada seseorang.