

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan juga pembahasan tersebut maka dapat di simpulkan bahwa masing-masing subjek penelitian memiliki strategi *coping* yang berbeda-beda yaitu, Subjek *pertama* lebih banyak menggunakan strategi *emotion focused coping* yang ditunjukkan dengan beberapa sikap seperti, subjek menggunakan *Minimization* (meringankan beban masalah) dengan cara melihat taman dan *Seeking social support* (bercerita atau bercanda dengan teman) bertujuan untuk meluapkan stres yang dirasakan serta mendapat ketenangan dalam diri.

Subjek kedua menggunakan strategi *emotion focused coping* yang di tunjukkan dengan beberapa sikap seperti, *Religion* (Individu lebih banyak mempelajari tentang keagamaan dan lebih dekat kepada agamanya saat sedang stres dengan harapan dapat menjadi sumber dukungan emosional).

Subjek ketiga mengatasi stres yang dirasakannya menggunakan *Problem focused coping*, dan *Emotion focused coping* hal ini di tunjukkan dengan sikap seperti, *Positive Refaming* (Memaknai kembali secara positif) *countiousness* (kehati-hatian) dan *Acceptance* (Individu berusaha untuk lebih menerima keadaan dan situasi yang sedang terjadi dan dapat menimbulkan stres).

Subjek keempat mengatasi stres dengan menggunakan *problem focused coping* yang di tunjukkan dengan sikap seperti, *Negotiation* (Negosiasi) subjek bernegosiasi dengan operator agar tidak terjadi kesalahan dalam bekerja sehingga tidak menimbulkan stres dalam bekerja.

Karyawan yang memiliki strategi *coping* stres kerja dapat mengontrol emosi dengan baik, lebih tenang, bersemangat dalam bekerja, stres yang dirasakan berkurang, lebih bahagia dan dapat menyelesaikan masalah dengan benar. sesuai dengan pendapat Cuello & Oros, (2014) yang mengatakan bahwa gambaran setelah mengatasi masalah yang dialami secara fisik dan psikis yaitu perasaan lebih tenang, Ketenangan (*serenity*) didefinisikan sebagai sebuah emosi positif yang merefleksikan adanya kedamaian batin (*inner peace*) dan rasa percaya diri (*confidence*) serta keseimbangan (*harmony*) antara tubuh dan pikiran.

Dengan adanya penjelasan tersebut maka strategi *coping* yang dilakukan oleh para subjek dinyatakan berhasil karena dapat menghilangkan stres yang dirasakan pada saat bekerja.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti bermaksud untuk memberikan saran yang mudah-mudahan dapat bermanfaat bagi karyawan pertambangan maupun peneliti selanjutnya, yaitu sebagai berikut

1. Bagi karyawan tambang

Seperti yang sudah dijelaskan, strategi *coping* stres kerja pada karyawan tambang merupakan salah satu sumber penting dan utama dalam melaksanakan pekerjaan, sumber stres yang begitu banyak dapat menyebabkan menurunnya kesehatan fisik maupun mental sehingga tidak dapat bekerja dengan maksimal, maka dari itu diperlukan strategi untuk meminimalisir stres kerja. Saran dari peneliti yaitu lebih meningkatkan pengetahuan serta ketrampilan dalam mengembangkan strategi *coping* yang efektif, agar dapat mengelola stres dengan baik di tempat kerja maupun di lingkungan keluarga.

Hasil penelitian terkait strategi *coping* stres kerja pada karyawan tambang secara umum menunjukkan kondisi yang baik, diantaranya berdasarkan hasil temuan peneliti, terkait strategi *coping* stres kerja pada karyawan tambang di PT. X, strategi yang dilakukan sudah membantu para karyawan namun terdapat para karyawan yang memiliki kebingungan dalam mengatasi stresnya. dalam hal ini diharapkan perhatian perusahaan untuk selalu mengadakan edukasi mengenai strategi *coping* stres kerja di perusahaan, hal ini dapat membantu mempermudah para karyawan dalam menghadapi pekerjaan.

2. Bagi penelitian selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan subjek penelitian dan juga dapat melakukan wawancara langsung di lapangan.

3. Kelemahan penelitian

Wawancara kurang mendalam dan tidak terjun kelapangan