

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan observasi yang dilakukan oleh peneliti mengenai strategi *coping* dalam meminimalisir stres kerja buruh pabrik di Desa Jatiwangi Kabupaten Majalengka, diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Stres kerja yang dialami oleh keenam buruh pabrik yang telah diwawancarai, masing-masing menunjukkan bahwa stres yang dialaminya tersebut disebabkan oleh *stressor* yang hampir sama, yaitu :
(a) faktor internal atau masalah pribadi yang dibawa ke pekerjaan; (b) kondisi fisik lingkungan kerja; seperti kerusakan mesin dan peralatan kerja, jarum patah atau tumpul, dan mesin kotor; (c) beban kerja berlebih (*overload*); (d) *stressor* organisasional, seperti peraturan yang semakin ketat terutama dalam masalah kualitas; dan (e) *stressor* yang berasal dari hubungan interpersonal. Adapun dampak dari stres kerja yang dirasakan oleh informan mencakup aspek: (a) fisiologis (fisik), yaitu pusing, sakit kepala, dan sesak nafas; (b) kognitif, yaitu kehilangan fokus saat bekerja; (c) emosional, yaitu suasana hati yang buruk (*bad mood*), mudah marah, kesal, dan malas beraktivitas; dan (d) tingkah laku, yaitu menjadi lebih pendiam dan cenderung menghindari senejak berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Sementara itu, dampak terhadap pekerjaan yaitu adanya penurunan kinerja dan produktivitas dari buruh tersebut.
2. Bentuk strategi *coping* yang digunakan oleh masing-masing buruh pabrik dalam meminimalisir stres kerja, yaitu menerapkan kedua jenis strategi *coping*, tetapi strategi *coping* yang banyak digunakan adalah *emotion focused coping* atau koping yang berfokus pada emosi. Strategi *emotion focused coping* merupakan strategi dalam menghadapi situasi yang menekan dengan berusaha mengurangi emosi negatif individu yang ditimbulkan oleh *stressor* (sumber stres).

3. Ditinjau dari segi usia, terdapat sedikit perbedaan penggunaan bentuk strategi *coping* dalam meminimalisir stres kerja pada keenam informan buruh pabrik, tetapi usia tidak menentukan secara langsung penggunaan strategi *coping*. Sebab, beberapa informan memiliki usia yang sama tetapi strategi *coping* yang digunakan berbeda, begitu pula sebaliknya, terdapat penggunaan strategi *coping* yang sama dengan rentang usia yang berbeda. Kemudian, ditinjau dari jenis kelamin, strategi *emotion focused coping* lebih banyak digunakan oleh buruh pabrik yang berjenis kelamin perempuan dibandingkan laki-laki. Sementara itu, ditinjau dari status perkawinan informan yang sudah menikah memiliki kecenderungan menggunakan *problem focused coping*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah penulis uraikan, maka sebagai penutup peneliti memberikan saran yang sekiranya berguna khususnya bagi seseorang yang bekerja sebagai buruh pabrik:

1. Bagi Buruh Pabrik

Penulis berharap agar para buruh pabrik tidak mengabaikan rasa stres yang dialaminya saat bekerja karena hal tersebut akan memberikan dampak bagi individu maupun perusahaan. Dalam mengatasi rasa stresnya, diharapkan para buruh memilih dan menggunakan strategi *coping stress* yang sekiranya nyaman dilakukan dan membawa perubahan ke arah yang lebih baik.

2. Bagi Penulis Selanjutnya

- a. Hasil penelitiann ini diharapkan dapat menambah wawasan serta menjadi referensi bagi penelitian sejenis yang relevan.
- b. Penelitian ini masih memiliki banyak keterbatasan, salah satunya yaitu perihal informan. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk mengambil lebih banyak informan dan lebih variatif.
- c. Diharapkan dapat meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan penggunaan strategi *coping*.