BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa stres merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas profesional staf Biro Psikologi Smart Solindo Consultama. Sumber stres berasal dari tuntutan pekerjaan, tanggung jawab terhadap klien, serta faktor pribadi yang saling berinteraksi.

Strategi coping stres yang digunakan staf bersifat adaptif dengan mengombinasikan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Upaya pemecahan masalah dilakukan melalui pengelolaan pekerjaan dan komunikasi dengan rekan kerja. Pengelolaan emosi dilakukan melalui refleksi diri, pendekatan spiritual, serta dukungan sosial. Dukungan lingkungan kerja memiliki peran penting dalam memperkuat kemampuan coping staf. Lingkungan yang suportif membantu staf menjaga keseimbangan psikologis dan menjalankan peran profesional secara optimal.

5.2. Saran

5.2.1. Bagi Instansi

Biro Psikologi Smart Solindo Consultama diharapkan dapat terus menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan psikologis staf. Pengelolaan beban kerja yang seimbang dapat membantu staf menghadapi tuntutan pekerjaan dan kehidupan sehari-hari secara lebih sehat.

Perlu adanya ruang komunikasi yang terbuka, seperti diskusi rutin atau supervisi, agar staf memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman kerja dan mengekspresikan perasaan yang muncul selama bekerja. Dukungan sosial di lingkungan kerja dapat memperkuat kemampuan staf dalam mengelola stres secara adaptif.

Penyelenggaraan kegiatan atau pelatihan terkait manajemen stres dan pengembangan strategi coping dapat menjadi langkah yang bermanfaat. Kegiatan tersebut dapat membantu staf mengenali cara-cara baru dalam menghadapi tekanan kerja, sekaligus mengurangi kecenderungan munculnya coping yang kurang adaptif.

5.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan informan yang lebih beragam. Perbedaan latar belakang, usia, dan pengalaman kerja berpotensi memberikan gambaran yang lebih kaya mengenai strategi coping stres. Pendekatan penelitian yang berbeda, seperti metode kuantitatif atau kombinasi metode, dapat dipertimbangkan untuk melengkapi temuan kualitatif. Penggunaan instrumen yang terstandar juga dapat membantu memperkuat hasil penelitian.

Fokus penelitian dapat diperluas dengan mengkaji faktor-faktor lain yang berperan dalam pengelolaan stres, seperti dukungan organisasi, kondisi kehidupan pribadi, serta karakteristik individu. Pengembangan

kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih luas bagi bidang psikologi terapan.

UNIVERSITAS SAHID
USAHID
SURAKARTA