

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan peneliti dengan menggunakan metode observasi dan wawancara pada empat karyawan *outsourcing*, dapat disimpulkan bahwa karyawan *outsourcing* menggunakan *problem-focused coping* seperti dukungan sosial, keaktifan diri, penguasaan diri, dan perencanaan. Dari penggunaan *problem-focused coping*, karyawan *outsourcing* cenderung menggunakan *emotion-focused coping* sebagai solusi penanganan stres yang dialaminya dengan menggunakan *coping* seperti mengarahkan dan melepaskan emosi, berpaling pada agama, pelepasan secara perilaku, dukungan emosional sosial, dan pemahaman secara positif.

B. Saran

1. Bagi subjek penelitian

Subjek dari penelitian ini diharapkan menemukan *coping* yang sesuai dengan setiap momen yang sedang dihadapinya, *problem-focused coping* dapat lebih diutamakan terutama dengan pendapatan yang kurang mencukupi dengan mencari pekerjaan sampingan atau mencari koneksi untuk pekerjaan lain yang dapat mencukupi kekurangan serta berani untuk mencoba hal – hal baru agar mendapatkan lebih banyak ilmu dari sebelumnya, sedangkan dengan penggunaan *emotion-focused coping*, subjek dapat menggunakannya dalam mengurangi stres yang dirasakan dari berbagai tekanan yang berasal dari pelanggan atau dari pekerjaan

yang memberikan subjek target pada setiap harinya yang harus dipenuhi.

2. Bagi penelitian selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik pada topik ini dan ingin melakukan penelitian serupa, diupayakan untuk dapat melakukan observasi dan wawancara yang lebih mendalam, serta menentukan subjek penelitian di pusat ibu kota, dimana ibu kota merupakan tempat yang memiliki persaingan yang sangat ketat dan kebutuhan yang lebih mahal daripada di daerah.

