

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pegawai kejaksaan negeri seluma terindikasi mengalami stres kerja yang bersumber dari tuntutan pekerjaan. Namun, dalam mengatasi stres tersebut langkah-langkah atau upaya yang dilakukan di pegawai kejaksaan negeri seluma yaitu, membuat perencanaan pekerjaan, mengelompokkan pekerjaan sesuai prioritas, mengatur waktu istirahat, serta mencari dukungan instrumental dari atasan maupun rekan kerja yang lebih ahli, dan hal tersebut mereka lakukan secara terus menerus dan sudah berjalan dengan baik. Setelah melakukan upaya tersebut pegawai merasa bahwa mereka bisa melepaskan diri dari stres kerja. Hal ini menunjukkan bahwa strategi yang dilakukan oleh pegawai dalam menghadapi permasalahan pekerjaan mampu membantu mereka dalam mengelola tekanan kerja secara lebih efektif. Dengan demikian, hal ini menunjukkan juga bahwasanya penggunaan coping problem-focused sudah berhasil dalam mengatasi stres dan sudah bekerja dengan efektif dikalangan pegawai kejaksaan negeri seluma.

## **SARAN**

Adapun saran yang bisa peneliti berikan antara lain, yaitu:

1. Bagi pemimpin kejaksaan negeri seluma

Bagi pimpinan kejaksaan negeri seluma disarankan untuk terus mempertahankan dan mengembangkan program-program yang dapat membantu pegawai kejaksaan dalam menyelesaikan tugas dan pekerjaan seperti memberikan pelatihan manajemen waktu, pengelolaan beban kerja, dan peningkatan kemampuan dalam pemecahan masalah.

2. Bagi pegawai kejaksaan

Bagi pegawai kejaksaan negeri seluma disarankan untuk tetap optimal dalam menerapkan strategi coping problem-focused ketika menjalankan tugas sehari-hari. Penerapan strategi tersebut diharapkan dapat membantu keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan dalam bekerja

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain dan tempat penelitian yang berbeda, serta metode yang lebih beragam seperti pendekatan kuantitatif atau mix methode agar bisa di peroleh perbandingan dan gambaran yang lebih komprehensif mengenai penggunaan strategi coping problem-focused dalam mengatasi stres kerja di tengah tuntutan pekerjaan.