

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat di tarik kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan antara kepribadian A dan B terhadap manajemen stress kerja pada karyawan PT POS INDONESIA AREA SURABAYA SELATAN, keduanya secara bersama menggunakan tehnik rekayasa kepribadian, tehnik penenangan pikiran dan tehnik penenangan melalui aktifitas fisik dalam menangani stress. Dengan kata lain bahwa dalam karyawan di PT POS INDONESIA AREA SURABAYA SELATAN kepribadian A dan B tidak mempengaruhi manajemen stres kerja. Dengan demikian bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak atau dengan kata lain tidak terdapat perbedaan antara kepribadian A dan B terhadap manajemen stress kerja.

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian yang dilakukan maka peneliti akan memberikan saransaran buat peneliti selanjutnya. Adapun saran-saran tersebut adalah:

1. Saran untuk peneliti selanjutnya
  - a. Menyebar instrument penilitian dengan wawancara agar mendapat data yang lebih akurat dan satu persatu

- b. Menggunakan subjek penelitian yang cakupannya lebih luas untuk dibandingkan hasilnya.
  - c. Lebih memperhatikan situasi dan kondisi saat melakukan pengambilan data di lapangan.
  - d. Menggunakan metode chek list dalam membedakan kepribadian A dan B.
2. Saran untuk karyawan
- a. Agar melakukan pekerjaan sesuai dengan kemampuan fisiknya tidak terlalu memforsir
  - b. Memahami karakter rekan kerja agar lebih bisa berkomunikasi dengan baik tanpa menyinggung perasaan rekan kerja