

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian dan analisa data yang dilakukan peneliti, bisa ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres kerja dan efikasi diri pada *Air Traffic Contoller*. Semakin tinggi efikasi diri seseorang akan semakin rendah stres kerjanya. Sebaliknya, semakin rendah efikasi seseorang maka ada kecenderungan stres kerja yang terjadi juga menjadi lebih tinggi.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang dapat dikemukakan peneliti bagi pihak-pihak terkait dalam penelitian selanjutnya

##### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Bagi responden penelitian ini, yakni para pengatur lalu lintas udara agar mampu menemukan metode *coping stress* dan melatih diri agar mempunyai efikasi diri yang baik dan tepat bagi individu. Stres kerja yang dialami para pengatur lalu lintas udara seharusnya dapat dicegah dengan mengetahui penyebab-penyebab stres kerjanya.

##### **2. Bagi Instansi Terkait**

Instansi terkait dapat memahami permasalahan mengenai stres kerja pada pengatur lalu lintas udara serta mampu untuk menjaga para pengatur lalu lintas udara terhindar dari stres. Instansi terkait bisa memahami perbedaan

stres ditiap bandaranya karena tingkat stres kerja *Air Traffic Contoller* antara bandara satu dengan lainnya bisa berbeda.

### 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya, diharapkan peneliti dapat menggali lebih dalam penyebab stres yang dialami oleh *Air Traffic Contoller*. Dalam pengambilan data peneliti idealnya bisa langsung turun bertemu dengan responden penelitian dan melakukan observasi dan wawancara lebih mendalam untuk mendapatkan data-data tambahan. Alat ukur yang dibuat atau digunakan dalam penelitian yang akan datang sebaiknya lebih spesifik. Alat ukur yang spesifik akan membantu peneliti untuk mendapatkan hasil yang lebih baik dan mendalam.

