

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 5 konseli terhadap kondisi stress yang dialami oleh korban Pemutusan Hubungan Kerja ( PHK) di PT. Garmino yang berlokasi di Kawasan Industri Jatake, Tangerang, Banten. Maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Stress yang dialami karyawan yang terkena pemutusan hubungan kerja tanpa pesangan di PT. Garmino Berdasarkan hasil dari penelitian dilapangan yaitu stres yang dialami memiliki dua bagian yang pertama gejala stres secara fisik dan yang kedua secara psikis. Gejala stres secara fisik yang terdapat pada klien yaitu sakit kepala, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, insomnia, dan ketegangan otot dan gejala stres secara psikis yang dialami pada klien yaitu rasa cemas, sensitive, emosional, dan banyak merenung atau melamun.
2. Penerapan *client centered counseling* terhadap karyawan yang terkena pemutusan hubungan kerja tanpa pesangon di PT. Garmino melalui Proses konseling *client centered* yang telah dilakukan kepada 5 klien yaitu klien mengadakan pertemuan 3 sampai 4 kali dengan peneliti. Peneliti datang kepada klien, peneliti memberanikan klien agar mampu mengutarakan perasaannya, peneliti berusaha menerima perasaan klien serta memahaminya, peneliti berusaha agar klien dapat memahami dan menerima keadaan dirinya. Klien menentukan pilihan sikap dan tindakan yang akan diambil. peneliti menaruh kepercayaan yang besar pada klien untuk memecahkan masalahnya.
3. Hasil Penelitian Terhadap karyawan yang terkena pemutusan hubungan kerja tanpa pesangon di PT. Garmino dengan menggunakan penerapan *client centered counseling* dengan teori stres yaitu bahwa klien E satu-satunya klien yang memiliki stress tingkat 3 yaitu tahapan stress yang

ditandai dengan keluhan seperti otot tegang, emosional, insomnia, koordinasi tubuh terganggu. Sedangkan klien yang lainnya mengalami tingkat stress 4 yaitu keluhan seperti gangguan pola tidur dan timbul ketakutan dan kecemasan. Penelitian ini cukup berhasil walaupun waktu yang berbeda antara satu klien dengan klien yang lainnya. BK yang awalnya sering merasa pusing dan sulit tidur (insomnia) mulai mengurangi intensitasnya, walaupun pada beberapa kesempatan masih sering merenung dan tidak tenang begitupun dengan E dan RM. Sementara ST tingkat sensitivnya menjadi berkurang, sedikit lebih tenang dan sedikit mulai bisa mengendalikan emosinya, sedangkan Y cukup berhasil.

## **B. Saran**

Penulis menyampaikan beberapa saran yang diajukan untuk:

1. Penulis berharap kepada korban Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) di PT. Garmindo lebih bisa menyukiri hidup dan menerima segala ketetapan Allah. Menikmati setiap hal yang terjadi dalam kehidupan kita, tanpa merasa putus asa dan bersemangat menjalani hidup, jangan berlarut-larut dalam kekecewaan karena dalam kehidupan yang sementara ini, fokuslah kepada tujuan akhir kita yaitu kepada Allah Swt. Bagaimana kita mempertanggung jawabkan semuanya kepada Allah, hidup hanya sementara, bersyukur atas apa yang telah terjadi. Jika memiliki masalah mintalah petunjuk pada sang ilahi dan berusaha semaksimal mungkin. Dan serahkan hasilnya pada Allah semata. Karena Allah tahu apa yang terbaik untuk hambanya.
2. Kepada PT. Garmindo dalam Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) seharusnya bisa memberikan hak-hak karyawan, banyak karyawan yang kehilangan pekerjaannya dan setelah itu mereka bingung mencari pekerjaan kemana. Jika hak mereka di berikan maka mereka akan berusaha bekerja sebagai pedagang. Para mantan pegawai sangatla berjasa dalam berjalannya perusahaan PT. Garmido selama bertahun-tahun lamanya. Sudah sepantasnya para mantan pegawai tersebut diberikan hak mereka. Mereka menangis demo setiap hari memperjuangkan haknya. Penulis juga

menghargai upaya PT. Garmino untuk memberikan hak-hak para mantan pegawai walaupun tidak sepenuhnya hanya berupa uang kompesasi saja tapi tidak semua mantan pegawai di berikan uang kompesasi tersebut.

3. Kepada Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Jurusan bimbingan dan konseling islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten diharapkan agar dapat lebih memperbanyak praktik tentang konseling dengan penerapan *client centered counseling* dalam mengatasi stres agar dapat menjadi sumber referensi lain bagi para peneliti yang akan membahas *topic* tersebut. Selain itu, jurusan bimbingan dan konseling islam uin sultan maulana hasanuddin banten juga diharapkan dapat menambah sumber bacaan yang merujuk pada teori stres.

