

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data dari hasil penelitian dengan judul Pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* Terhadap Penurunan Stres Kerja Petugas Pemadam Kebakaran Di BPBD Kabupaten Serang, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian stres kerja petugas damkar di BPBD Kabupaten Serang sebelum diberikan perlakuan dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dikategorikan sangat tinggi. Hal ini berdasarkan hasil *Pretest* dengan jumlah skor keseluruhan yaitu 597 dengan rata-rata 199. Berdasarkan hasil penelitian stres kerja petugas pemadam kebakaran sesudah diberikan treatment atau perlakuan dengan menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* tingkatan stresnya berkurang cukup signifikan hal ini dapat dilihat dari hasil *posttest* dengan jumlah skor keseluruhan 372 dengan rata-rata 124.
2. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini terdapat hasil bahwa pemberian *treatment* dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres kerja petugas pemadam kebakaran. Hasil uji *t paired sample stest* perolehan nilai t_{hitung} yaitu 6.837 dengan nilai signifikasi (2-tailed) $0,021 < 0, 05$. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya bahwa terdapat penurunan tingkat stres kerja petugas pemadam kebakaran dan pemberian *treatment*

dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* berpengaruh terhadap penurunan stres kerja petugas pemadam kebakaran di BPBD Kabupaten Serang.

B. Saran

Berdasarkan permasalahan yang terdapat pada penelitian ini, peneliti memberikan saran yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Petugas Pemadam Kebakaran

Petugas pemadam kebakaran diharapkan mampu menjalankan tugas pekerjaan dengan baik, bisa mengontrol emosi, mampu menerapkan pencegahan stres kerja.

2. Bagi BPBD Kabupaten Serang

Kepala Pelaksana BPBD Kabupaten Serang diharapkan memperhatikan kondisi petugasnya, berikan layanan konseling atau *treatment* bagi petugas yang memiliki stres kerja.

3. Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Jurusan Bimbingan Konseling Islam diharapkan melengkapi buku di perpustakaan Fakultas Dakwah yang berhubungan dengan Jurusan Bimbingan Konseling Islam untuk sumber dan referensi Mahasiswa dan Mahasiswi dalam pengerjaan Skripsi maupun tugas kuliah.

4. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan mampu untuk mengkaji lebih banyak sumber dan referensi yang berkaitan dengan Pengaruh Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*, agar hasil penelitian setelah penelitian ini menjadi penelitian yang lebih baik serta lebih lengkap lagi.