

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Faktor yang mempengaruhi kecemasan kerja dari kelima responden guru TKIT Al-Hikmah Cilegon yaitu, Faktor eksternal yaitu, beragam karakteristik anak, masalah dengan rekan kerja dan penambahan jobdesk pekerjaan sedangkan faktor internal yaitu, masalah keluarga atau masalah pribadi seperti kurangnya ekonomi dan anak.
2. Layanan konseling individual ini sebagai tempat untuk mengutarakan masalah yang dihadapi oleh kelima responden yaitu AA, YK, DS, HK dan IA. Layanan konseling individual melalui tahapan-tahapan, pertama assesmen, lalu identifikasi masalah dan responden mencari solusinya, kemudian pemberian motivasi dari peneliti, dan yang terakhir menanyakan bagaimana kondisi responden setelah layanan konseling individual.
3. Peneliti menggunakan layanan konseling individual agar responden mengatasi kecemasan dalam kerja, sehingga responden mendapatkan masukan-masukan positif, merasakan ketenangan dalam menjalankan hidup dan berkerja, mampu mengambil keputusan yang tepat, mendapatkan motivasi-motivasi, dan berkerja lebih profesional lagi.

B. Saran

Kesadaran akan faktor-faktor ini dapat membantu dalam mengatasi kecemasan kerja. Melalui konseling, responden dapat memperoleh bantuan, pemahaman, dan dukungan yang diperlukan. Berusaha merasakan ketenangan dan merespons motivasi yang diberikan agar dapat meningkatkan kualitas hidup dan profesionalisme dalam pekerjaan. Setelah menjalani konseling, evaluasilah bagaimana kondisi dan perubahan diri setelah mengikuti layanan tersebut. Perhatikan perubahan positif yang terjadi dan pertahankan kemajuan yang telah dicapai. Jika masih diperlukan, teruslah berkomunikasi dengan peneliti atau sumber dukungan lainnya.