BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan mengenai Pendekatan *Client Centered Therapy* dalam Mereduksi Stres Kerja Wartawan Harian Umum Kabar Banten, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Kondisi stres kerja yang dialami oleh Wartawan Harian Umum Kabar Banten, dengan melihat gejala, yaitu: (a) jenuh, (b) kesal, (c) hubungan dengan rekan kerja terganggu, (d) kualitas kinerja yang buruk. Adapun stressornya adalah: (a) akhir batas waktu, (b) keinginan alat penunjang kerja yang bagus, (c) kurangnya koordinasi antar sesama wartawan, (d) perbedaan sikap narasumber, (e) tekanan perusahaan.
2. Proses pendekatan *client centered therapy* yang dilakukan pada wartawan Harian Umum Kabar Banten,

yakni sebagai berikut: (a) Fase pertama, peneliti menggunakan *reflective listening.* Pada tahap ini peneliti berusaha semaksimal mungkin menggali apa yang terjadi pada responden, peneliti juga mengulik latar belakang kehidupan responden. (b) Fase kedua, pada fase ini peneliti berusaha memberikan sikap sesuai kebutuhan responden.

3. Pendekatan *client centered therapy* untuk mereduksi stres kerja berdampak positif. Kondisi stres kerja yang dialami responden relatif berkurang. Responden yang sebelumnya mengalami kejenuhan, kini menjadi lebih menikmati profesinya. Responden yang kerap kali kesal dengan berbagai masalah, kini cenderung membiarkannya dan berpikir lebih positif. Responden yang sebelumnya memiliki hubungan kerja yang tidak baik, kini menjadi relatif baik. Responden yang sebelumnya memiliki kualitas yang buruk, menjadi lebih baik. Bahkan, responden memiliki dorongan optimis yang lebih setelah dilakukannya pendekatan c*lient centered therapy*.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan mengenai Pendekatan *Client Centered Therapy* untuk Mereduksi Stres Kerja yang Dialami oleh Wartawan Harian Umum Kabar Banten, maka tiga saran dalam mereduksi stres kerja yang dapat penulis sampaikan adalah:

1. Kepada wartawan agar mampu melihat atau merasakan keberadaan stres kerja yang dialami, sehingga bisa diminimalisasi sendiri, dan bisa mencari jalan keluar. Atau paling tidak ceritakan pada lingkungan di sekililing kegiatan atau masalah apa yang perlu dicarikan solusinya.
2. Kepada Harian Umum Kabar Banten, diharapkan perlu adanya layanan konseling untuk para wartawan, atau karyawan lainnya.