BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam menangani stres kerja, penulis menyimpulkan bahwa:

1. Gejala stres pada karyawan PT. Polychem Indonesia Tbk adalah sebagai berikut: cemas, gugup, mudah marah, sedih, putus asa, tidak fokus, badan lesu, jantung berdebar, otot menegang dan kurang bersemangat.
2. Ada empat tahapan saat penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada karyawan PT. Polychem Indonesia Tbk. Tahap pertama, peneliti berusaha menjelaskan kepada karyawan bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan yang irasional, peneliti membimbing karyawan bagaimana cara berpikir rasional dan mampu memisahkan antara rasional dan irasional. Tahap kedua, peneliti menunjukkan pemikiran karyawan yang irasional dan berusaha mengubah keyakinannya menjadi rasional. Tahap ketiga, peneliti meyakinkan agar karyawan menghindarkan diri dari pemikiran yang irasional. Tahap keempat, peneliti menantang karyawan agar lebih berpikir rasional dan membuang jauh-jauh pemikiran yang irasional.

3. Hasil dari penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap keempat responden adalah sebagai berikut: Responden M mampu menghilangkan semua bentuk stres yang dialaminya, yakni cemas, gugup, sedih, putus asa, tidak fokus dan kurang bersemangat. Responden S juga mampu menghilangkan semua bentuk stres yang dialaminya, yakni mudah marah, tidak fokus, Jantung berdebar dan otot menegang. Responden MAA masih merasa sedih, gugup dan jantung berdebar, tetapi ia sedikit bersemangat dalam bekerja. Responden HR hanya mampu menghilangkan keputusasaannya, ia masih merasa cemas, tidak fokus, badan lesu dan kurang bersemangat.

B. Saran-Saran

Setelah melakukan proses penelitian di PT. Polychem Indonesia, penulis memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Perusahaan diharapkan menyediakan layanan konseling dan menyediakan konselor khusus bagi para pegawai sebagai penyelesaian masalah yang sedang dialami oleh para pegawai berikutnya.
2. Hendaknya karyawan yang mengalami kondisi psikologis kurang baik akibat stres kerja sebaiknya berpikir ke arah yang

positif. Sebab kondisi psikologis yang kurang baik dapat mengganggu pekerjaannya sendiri ketika bekerja.

3. Diharapkan seluruh karyawan melakukan pekerjaannya dengan ikhlas dan menerapkan sikap saling empati agar tidak timbul tekanan yang disebabkan oleh konflik antar karyawan.