

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah di jelaskan pada bab-bab sebelumnya, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Faktor penyebab stres yang dialami oleh karyawan PT Radian Nusantara diantaranya berasal dari faktor organisasi dan faktor individu itu sendiri. Dari faktor organisasi adanya tuntutan peran, beban pekerjaan yang berlebihan (*overload*), dan tuntutan tugas. Sedangkan faktor individu berasal dari masalah ekonomi, masalah keluarga, dan susahny mengatur waktu (waktu bekerja dan kuliah).
- 2) Untuk mengatasi permasalahan yang dialami kelima responden tersebut, peneliti memilih penerapan dalam menggunakan dua metode; yaitu layanan konseling individual dan terapi murottal Alquran. Dalam konseling

individual terdapat beberapa tahapan, yaitu tahap awal, tahap pertengahan (kerja), dan tahap akhir konseling. Kemudian dalam pelaksanaan terapi murotal yang dilaksanakan dalam 5 pertemuan, terdapat beberapa hal yang harus dilakukan dalam pelaksanaan terapi murotal, yaitu responden harus mendengarkan dengan serius (*inshat* dan *ishgha'*) dan harus bisa berkonsentrasi dengan penuh untuk memahami, merenungkan, dan merespons pemutaran murottal Alquran.

- 3) Hasil dari penerapan konseling individual dan terapi murotal pada kelima responden dalam mengatasi stres kerja yang dilaksanakan selama kurang lebih 2 bulan pada responden ES, WH, KZ, SA, dan BM. Hasil tersebut bisa dilihat dari responden ES, WH, KZ, dan BM yang memberikan hasil positif terhadap responden, sehingga bisa memberikan ketenangan pada diri responden dan bisa meminimalisir stres yang dirasakan. Hasil tersebut bisa dilihat adanya perasaan tenang. Sedangkan responden SA belum berhasil dalam melakukan terapi ini, karena

kurangnya ketenangan dan tidak berkonsentrasi pada saat pelaksanaan terapi murottal Alquran. Sehingga dalam pelaksanaan terapinya belum berhasil. Sebelum pelaksanaan layanan konseling individual dengan terapi murottal, responden merasa butuh pencerahan ketika pekerjaan sedang banyak dan membutuhkan penenang pikiran. Namun setelah pelaksanaan konseling individual dan terapi murottal, bisa terlihat hasilnya dari kelima responden tersebut. Ada dampak positif yang dialami responden, meskipun hanya 4 responden yang berhasil dalam melakukan terapi murottal Alquran, dan 1 responden kurang terlihat hasilnya karena kurang fokus pada saat pelaksanaan terapi murottal.

B. Saran

Pada bagian akhir ini, peneliti akan menyampaikan saran untuk pihak yang bersangkutan, diantaranya:

a. Kepada Direktur Utama PT Radian Nusantara

Untuk kelancaran dalam bekerja selama di kantor, maka sangat disarankan untuk memberikan fasilitas audio berupa murottal Alquran, dengan tujuan memberikan suasana yang tenang dan rileks pada karyawan saat bekerja.

b. Kepada Karyawan PT Radian Nusantara

Dalam pelaksanaan layanan konseling individual kepada karyawan PT Radian Nusantara, diharapkan dapat memberikan solusi dalam pemecahan masalah yang dialami karyawan. Kemudian dengan adanya terapi ini, para karyawan bisa menerapkan terapi murottal ketika menghadapi suasana yang menyulitkan dan tidak menyenangkan bagi dirinya. Dan bisa memberikan bantuan solusi kepada teman sepekerjanya saat mengalami masalah di tempat kerja.