

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang penulis laksanakan di Kampung Kareo, Kecamatan Jawilan, Kabupaten Serang-Banten tentang Konseling Individual Dengan Terapi *Gestalt* Dalam Menangani Stres Kerja Pada karyawan Kontrak *Outsourcing* maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Faktor-faktor penyebab stres kerja pada karyawan kontrak di Kampung Kareo, Kecamatan Jawilan, Serang-Banten, yaitu: faktor ekonomi, faktor gaji, faktor sosial, faktor individual dan faktor tekanan waktu. Dalam stres terdapat beberapa gejala stres yang biasa dialami oleh karyawan di antaranya: gejala psikologis, gejala fisiologis dan gejala perilaku, meliputi cemas, bingung, gugup, gelisah, depresi, komunikasi kurang baik, menurunnya rasa percaya diri, kebosanan dan tidak kepuasan kerja
2. Setelah dilakukannya proses konseling kepada kelima responden, responden banyak sekali perubahan-perubahan terhadap dirinya. Mereka sudah mampu menyadari

kesalahannya yang tidak pantas untuk dilakukannya. Karena terapi *Gestalt* ini menerapkan bahwa klien harus menjadi kepribadian yang integral sebagai manusia individu yang unik, dan klien harus mampu menyadari apa yang dilakukannya, klien mampu menghargai dan mengalami sepenuhnya saat sekarang. Dan responden lebih memilih dirinya untuk mendekatkan diri kepada sang pencipta, mensyukuri apa yang didapatkan, berfikir lebih positif dan mampu menghargai yang ada. Dan selama melakukan proses konseling klien sudah benar-benar mampu menemukan jalan keluar untuk kehidupan yang lebih baik.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang penulis laksanakan di kampung Kareo Kecamatan Jawilan Serang Banten, tentang *Konseling Individual Dengan Terapi Gestalt Dalam menangani Stres Kerja Pada Karyawan Kontrak Outsourcing* yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Karyawan Kontrak

Diharapkan para karyawan kontrak agar memperhatikan kaidah-kaidah agama, agar tidak hanya mengejar upah melainkan mengharapkan ridho Allah, dan mampu bersyukur atas segala sesuatunya yang insya allah cukup.

2. Bagi Penulis Selanjutnya

Bagi penulis yang akan melakukan penelitian tentang karyawan kontrak dengan penanganan terapi gestalt, diharapkan untuk lebih menganalisis secara mendalam sehingga dapat diperoleh manfaat yang berguna bagi masyarakat.

3. Bagi Pimpinan Perusahaan

Agar lebih meningkatkan kesejahteraan karyawan kontrak.

4. Bagi Personalia

Agar lebih memperhatikan kebijakan yang lebih adil dan bijak sana, dengan upaya meningkatkan upah/penghasilan karyawan akan berdampak pada besarnya kontribusi dalam meningkatkan ekonomi keluarga.

5. Bagi Perusahaan

Diharapkan pada perusahaan untuk memberikan penghargaan pada karyawan kontrak dengan bentuk atau apresiasi apapun yang bertujuan membuat karyawan kontrak semangat dalam bekerja walaupun gaji yang mereka dapatkan tidak besar. Dan lebih meningkatkan fasilitas kenyamanan bagi karyawan.