

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang saya lakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat beberapa bentuk stres yang dialami oleh responden dan setiap responden memiliki tingkatan stres yang berbeda kemudian, setelah dilakukan *coping stres* setiap responden mengalami perubahan dan penurunan tingkat stres yang berbeda pula. Berikut penjelasannya.

1. Bentuk-bentuk stres yang di hadapi karyawan BKKBN antara lain; 1) ISA mengalami Sakit Kepala atau penat, Emosi tidak Stabil menjadi mudah marah, mengalami gangguan pencernaan, tidak konsentrasi dan seringkali mengalami gangguan pernafasan karena memiliki riwayat asma. 2) RF menjadi sangat sensitif (mudah tersinggung, mual dan pusing, panas dingin, mudah lelah dan sering mengalami sakit kepala. 3) NS emosi tidak stabil (mudah marah), pusing, menjadi cepat lapar, sering merasa kelelahan. 4) LLH merasa sangat

tertekan, sensitif (mudah tersinggung), pusing dan emosi tidak stabil.

2. Dari beberapa bentuk stres dan juga faktor penyebabnya dalam melakukan proses konseling, saya menerapkan jenis *coping stress problem focus coping* dan *emotional focus coping* dalam proses konseling bersama responden, tentu hal tersebut disesuaikan dengan kondisi stres responden. Adapun konseling yang dilakukan merupakan konseling individu, setelah melakukan kurang lebih lima kali pertemuan, penerapan *coping stress* dilakukan di pertemuan keempat,
3. Setelah melakukan konseling sebanyak lima kali pertemuan terlihat adanya beberapa perubahan yang dialami oleh responden setelah melakukan proses konseling dengan menerapkan *coping stress*. Berikut tabel yang menunjukkan adanya penurunan atau pengurangan bentuk stres bagi para pegawai.

Tabel 5.1
Penurunan bentuk Stres

Bentuk Akibat Stres	Responden (sebelum konseling)				Responden (Setelah melakukan konseling)			
	ISA	RF	NS	LLH	ISA	RF	NS	LLH
Merasa mudah lelah	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Merasa penat	✓		✓				✓	
Gangguan pencernaan	✓				✓			
Nafsu makan berkurang				✓				
Berat badan menurun.				✓				✓
Sering kepala pusing.	✓	✓	✓	✓			✓	
Sensitif dengan kritikan		✓		✓				✓
Perasaan negarif		✓						
Tidak percaya diri		✓				✓		
Mudah emosional	✓		✓	✓	✓			✓
Susah tidur		✓	✓			✓		
Gangguan sistem pencernaan semakin berat	✓		✓					
Mudah bingung dan panik		✓						

B. Saran

1. Bagi instansi

Diharapkan bagi kepala atau koordinator dapat memberikan job atau pekerjaan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki setiap pegawai, dan lebih memperhatikan pegawai dalam setiap pekerjaannya, sehingga dalam melakukan pekerjaan dapat lebih efektif dan efisien, dalam hal ini baik instansi atau pegawai keduanya tidak dirugikan.

2. Bagi keluarga

Hendaknya keluarga dapat mendukung dengan memberikan suport kepada anggota keluarga yang bekerja, dan juga dapat memberikan ruang untuk mereka, sehingga mereka dapat kembali pulang dengan perasaan nyaman dan aman