

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada bab 4, penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut :

##### 1. Konseling

Konseling pada PT.Himalaya Tunas Texindo Bandung dilaksanakan dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari hasil kuesioner yang diisi oleh karyawan mengenai ‘Konseling yang dilaksanakan sesuai dengan yang dibutuhkan karyawan.’ sebesar 53,33 ( lima puluh tiga koma tiga-tiga persen ) merasa bahwa Konseling yang telah dilaksanakan sesuai harapan karyawan. Selain itu hal-hal lain yang menunjukkan dampak konseling karyawan adalah :

- i. Konseling memberikan kontribusi untuk tugas dan tanggung jawab masing-masing jabatan. Seperti selalu tepat waktu dalam menyelesaikan tugas.
- ii. Konseling yang dilaksanakan menghasilkan pengembangan keterampilan, pengetahuan dan sikap yang cukup sesuai dengan bidang pekerjaannya.
- iii. Selalu merasa termotivasi dengan pekerjaan yang diberikan.
- iv. .Selalu bertanggungjawab dalam menyelesaikan pekerjaan.

## 2. Kondisi Tingkat stres kerja karyawan

Kondisi stres kerja karyawan pada PT.Himalaya Tunas Texindo Bandung secara keseluruhan berada pada batas yang sedang-sedang saja. Hal ini terlihat dari hasil penelitian yang dilakukan, antara lain mengenai :

- a. Sulit berkonsentrasi saat bekerja akibat stres yang berlebihan. Hasil yang diperoleh adalah responden tidak mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dalam bekerja dan sebesar 53,33 % (lima puluh tiga koma tiga-tiga persen) dan 10 % (sepuluh persen) responden merasa sulit untuk berkonsentrasi ketika bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres karyawan masih berada pada batas yang cukup rendah.
- b. Gangguan kesehatan dalam bekerja merupakan salah satu dampak dari stres masalah dalam bekerja. Hasil yang diperoleh adalah 60 % (enam puluh persen) responden tidak terganggu kesehatannya dalam bekerja dan sebesar 10 % (sepuluh persen) lainnya merasa terganggu kesehatannya dalam bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat perbandingan antara karyawan yang merasa terganggu kesehatannya dalam bekerja terhadap yang tidak merasa terganggu kesehatannya dalam bekerja enam banding satu sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat stres karyawan masih sangat rendah.
- c. Hal-hal lain yang diisi oleh responden juga menunjukkan tingkat stres karyawan yang rendah.

- d. Faktor ekonomi juga menjadi salah satu penyebab stres. Berdasarkan hasil kuesioner

yang diisi oleh karyawan, responden memiliki tingkat stres yang tinggi pada faktor ini sebesar 50 % sehingga hal ini menjadi salah satu penyebab stres, karena berdasarkan hasil kuesioner karyawan yang mengalami tingkat stres yang lebih tinggi pada beban ekonomi dibandingkan faktor lain

### 3. Pengaruh Konseling terhadap Tingkat stress.

Berdasarkan hasil penelitian pada bab IV, konseling memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap Tingkat Stress karyawan pada PT.Himalaya Tunas Texindo Bandung. Koefisien korelasi antara konseling terhadap tingkat stress adalah sebesar 0,34 (nol koma tiga empat), sehingga besarnya kontribusi dari Konseling terhadap Stress yang diperoleh penulis dari hasil perhitungan pada bab 4 adalah sebesar 11,56 % (sebelah koma lima enam persen), sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

## 5.2 Saran

Dari analisa yang telah dilakukan, maka penulis mencoba mengemukakan beberapa saran agar pelaksanaan konseling dapat dipertahankan dan dikembangkan sehingga dapat disesuaikan dengan kebutuhan karyawan dalam perusahaan, antara lain :

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 150

---

### I. Konseling :

- Mendesain ulang program konseling, yaitu membuat program secara formal agar karyawan mengerti fungsi serta manfaat setiap program konseling bagi karyawan dengan harapan dapat membantu karyawan dalam memecahkan masalahnya.

- Memberikan keleluasaan bagi karyawan untuk berpartisipasi dalam setiap kegiatan konseling sehingga konseling memberikan masukan-masukan positif pada setiap kegiatan yang dilakukannya
- Memperhatikan setiap elemen-elemen seperti tata ruang kondisi ruangan tempat konseling yang jauh dari keributan, kondisi konseling yang bersifat santai.
- Membangun hubungan yang lebih harmonis antara karyawan dengan atasan dengan melakukan kegiatan konseling

## II. Stres Kerja :

- Memberikan selingan musik instrumental dan sejenisnya yang memberikan ketenangan bagi karyawan sehingga mengurangi rasa jenuh dalam bekerja.
- Memberikan latihan fisik, misalnya dengan senam pagi ( reklaksasi ) minimal seminggu sekali untuk semua karyawan.

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

151

---

Sebab senam pagi akan memberikan suatu semangat dan kesehatan fisik yang akan mempengaruhi kinerja karyawan.

- Memberikan fasilitas konseling ( secara formal ) sebagai “ teman atau media dalam berbagi masalah”.

## III. Pengaruh konseling terhadap tingkat stress :

- Melakukan pendekatan personal terhadap karyawan melalui program konseling, sehingga bila ada masalah yang tidak dapat diselesaikan oleh

karyawan itu sendiri, pihak konselor dapat membantu memberikan solusi dan bersama-sama mencari jalan keluar terbaik.

- Mengadakan kegiatan-kegiatan untuk merangsang semangat kerja karyawan, seperti mengadakan pertandingan olahraga antar karyawan sehingga timbul keakraban antar karyawan.
- Melaksanakan perbaikan pada sektor-sektor lain seperti taman, kerapihan kantor tata ruang, kebersihan dan lain-lain.