

BAB V

PENUTUP

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan mengenai, “konseling individu dengan teknik *motivation interview* (MI) dalam mengatasi kejenuhan kerja pada konselor adiksi di Yayasan Cahaya Putra Selatan” dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran kejenuhan kerja yang dialami oleh tiga konselor adiksi sebelum diberikan konseling individu dengan teknik *motivation interview* masih berada tingkat tinggi. Hal ini dapat dilihat dari aspek *exhaustion*, seperti: kelelahan fisik yang berkepanjangan, kelelahan mental yang berkepanjangan dan kelelahan emosional. Mengenai aspek *depersonalisasi* konselor adiksi mengalami kurang nyaman dengan lingkungan kerja sehingga bersikap dingin dengan lingkungan kerja, menjaga jarak dan mengabaikan kualitas kerjanya. Mengenai aspek *personal accomplishment* yang rendah tiga konselor adiksi mengalami perasaan yang kurang semangat, merasa semua tugas yang diberikan menjadi beban dalam melakukannya serta kurangnya percaya diri ketika dalam berdiskusi sesama konselor lain.
2. Pelaksanaan konseling individu dengan teknik *motivation interview* (MI) dalam mengatasi kejenuhan kerja pada konselor adiksi melalui tiga tahapan yaitu dengan membangun hubungan baik antara peneliti dan subjek, mendefinisikan dan penjajakan alternatif bantuan, selanjutnya tahap

Pertengahan yaitu mengeksplorasi masalah dan mengajak konseling sesuai dengan kesepakatan bersama antara peneliti dan subjek atau sesuai dengan kontrak, terakhir yaitu mengevaluasi dan penghentian proses konseling. Proses konseling tersebut dilakukan melalui lima kali pertemuan untuk mencapai proses konseling yang sempurna.

3. Gambaran kejenuhan kerja yang dialami tiga konselor adiksi setelah dilakukan konseling individu dengan teknik *motivation interview* sudah menurun di mana konselor adiksi sudah bisa melakukan kegiatan yang disukai oleh masing-masing subjek, agar tidak mengalami kelelahan yang berkepanjangan. Mengenai aspek *depersonalisasi* masih dilakukan oleh masing-masing subjek dengan hal wajar. Tetap dilakukan dengan staf lain agar menjaga kerukunan, keamanan serta kenyamanan orang lain. Aspek tersebut tidak dilakukan oleh subjek jika tidak dibutuhkan. *Depersonalisasi* yang dirasakan subjek tidak akan berpengaruh besar dalam kualitas kerja dan membatasi diri untuk kondisi yang baik. Mengenai aspek *personal accomplishment* yang rendah dapat melakukan pencegahan dengan berpikir positif, melakukan tugas yang diberikan secara ikhlas dan percayakan diri bisa untuk mengemban tanggung jawab yang diperintahkan oleh konselor adiksi lain.

B. Saran

Terdapat beberapa saran yang dapat diberikan peneliti kepada pihak Yayasan Cahaya Putra Selatan, konselor adiksi dan bagi peneliti selanjtnya yakni sebagai berikut:

- a. Bagi Yayasan Cahaya Putra Selatan, agar dapat meningkatkan pemahaman tentang kejenuhan kerja pada konselor adiksi.
- b. Bagi konselor adiksi diharapkan ketika berada di fase jenuh dalam kerja dapat mengatasinya agar bisa melakukan aktivitas dengan nyaman dan menghasilkan kualitas kerja yang lebih baik.

BAGI PENELITIAN SELANJUTNYA AGAR HASIL PENELITIAN INI DAPAT MENJADI ACUAN DALAM RUANG LINGKUP YANG LEBIH LUAS SEHINGGA PENELITIAN INI DAPAT MENJADI SALAH SATU REFERENSI.