

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik yang telah dilakukan pada guru SLB Negeri 2 Padang tahun 2018, maka dapat ditarik kesimpulan mengenai faktor yang berhubungan dengan stress akibat kerja pada guru SLB Negeri 2 Padang sebagai berikut :

1. Kurang dari separuh guru SLB Negeri 2 Padang mengalami stress akibat kerja sedang.
2. Lebih dari separuh guru SLB Negeri 2 Padang memiliki beban kerja berat.
3. Kurang dari separuh guru SLB Negeri 2 Padang memiliki komunikasi interpersonal yang kurang baik.
4. Kurang dari separuh guru SLB Negeri 2 Padang memiliki mekanisme koping maladaptive.
5. Tidak terdapat hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada guru SLB Negeri 2 Padang.
6. Terdapat hubungan antara komunikasi interpersonal dengan stress kerja pada guru SLB Negeri 2 Padang.
7. Tidak terdapat hubungan antara mekanisme koping dengan stress kerja pada guru SLB Negeri 2 Padang.

6.2 Saran

1. Bagi Pihak Sekolah
 - a. Menempatkan tenaga kerja sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya agar dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan target yang telah ditetapkan

- b. Diharapkan kepada pihak sekolah untuk dapat menyesuaikan antara pembagian beban kerja dengan kemampuan yang dimiliki oleh guru dalam proses pembelajaran. Jika memungkinkan untuk dapat dilakukannya penambahan jumlah tenaga guru untuk guru bidang tuna grahita ringan dan tuna grahita sedang.
- c. Diharapkan kepada pihak sekolah untuk dapat membentuk kegiatan yang dapat menjalin komunikasi dan dapat meningkatkan sosialisasi diantara rekan kerja sehingga dapat menciptakan kenyamanan dalam melaksanakan pekerjaan.

1. Bagi Guru

Kepada guru diharapkan dapat melakukan manajemen stress terhadap diri sendiri dengan mengontrol diri terhadap sumber stressor, melakukan olahraga ringan, memanfaatkan waktu istirahat yang ada dengan baik dikarenakan waktu kerja yang padat, serta membina hubungan baik dengan sesama guru.

2. Bagi Peneliti

- a. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut hubungan beban kerja, komunikasi interpersonal dan mekanisme coping dengan stres akibat kerja
- b. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian lebih lanjut mengenai variabel-variabel lain yang belum diteliti seperti karakteristik individu, tipe kepribadian, perubahan struktur kehidupan dan faktor *intrinsic* dalam pekerjaan.
- c. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat mencari kuesioner yang lebih baik lagi.

