

## BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Manajemen stres kerja pada pengajar SLB Negeri 1 Padang Tahun 2020 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

#### A. Sumber stres kerja

##### 1. Berkaitan dengan pekerjaan

Berdasarkan hasil wawancara di SLB N 1 Padang sumber stres kerja yang berkaitan dengan pekerjaan yaitu menurut semua informan stres berasal dari beban peran dan tugas sebagai pengajar, sifat dan tingkah laku ABK, dan stres karena adanya tuntutan orang tua siswa

##### 2. Non pekerjaan

Berdasarkan hasil wawancara di SLB N 1 Padang sumber stres kerja yang tidak berkaitan dengan pekerjaan yaitu stres karena waktu, karena tuntutan waktu untuk bekerja dengan aktivitas keluarga tidak seimbang, apalagi dominan pengajar berjenis kelamin perempuan.

#### B. Gejala stres kerja

Berdasarkan hasil wawancara di SLB N 1 Padang gejala stres yang dirasakan 3 dari 6 informan menyatakan adanya gejala fisik, yaitu keluhan pada saat mengajar yang dirasakan berupa pusing, sakit kepala, dan kelelahan terhadap tubuh dan pikiran, melamun, dan terlihat menghela napas. Gejala tersebut muncul ketika pengajar mulai merasakan stres terhadap peran dan tugas yang ada disekolah.

### C. Pengelolaan stres kerja

#### 1. Pendekatan individu

Berdasarkan hasil wawancara di SLB N 1 Padang cara pengelolaan stres kerja yang dilakukan pengajar dengan pendekatan individu yaitu 3 dari 6 informan melakukan pengelolaan stres dengan sharring/berbagi cerita atau curhat dengan rekan kerja, pengelolaan waktu dengan memberi kebebasan kepada anak, menegur bagi anak yang tidak bisa patuh, dan selebihnya memilih untuk diam, tidak ada cara untuk manajemen stres terhadap dirinya sendiri.

#### 2. Pendekatan organisasi

Berdasarkan hasil wawancara di SLB N 1 Padang cara pengelolaan stres kerja yang dilakukan pengajar pendekatan organisasi seperti: meningkatkan komunikasi pengajar dalam organisasi seperti hubungan dengan atasan, rekan kerja, dan siswa, Adanya bentuk dukungan sosial dari pihak sekolah seperti adanya jalan-jalan setiap tahunnya.

## 6.2 Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan yaitu:

### A. Pihak sekolah

Diharapkan pihak sekolah lebih berperan dalam penyelesaian tugas pengajarnya seperti masalah metode pada kurikulum dan pengawasan lebih ditingkatkan.

### B. Pengajar

Diharapkan pengajar tetap memperhatikan mengenai sumber stres kerja seperti sumber, gejala, dan pengelolaan stres agar jangan sampai

mengalami kenaikan yang dapat menyebabkan menurunnya potensi kinerja karyawan

C. Peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian mengenai manajemen stres kerja dengan penambahan metode penelitian agar lebih banyak mengetahui cara pengelolaan stres kerja terhadap individu dengan permasalahan yang kompleks.

