

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik yang dilakukan pada guru SLB di Kota Padang Panjang, maka dapat ditarik kesimpulan mengenai hubungan karakteristik individu, beban kerja dan dukungan sosial dengan stres kerja pada guru SLB di Kota Padang Panjang Tahun 2021 sebagai berikut :

1. Kurang dari separuh guru SLB di Kota Padang Panjang mengalami stres kerja kategori berat yaitu 45,8%.
2. Kurang dari separuh guru SLB di Kota Padang Panjang berumur > 45 tahun yaitu 39%.
3. Lebih dari separuh guru SLB di Kota Padang Panjang memiliki masa kerja lama yaitu 52,5%.
4. Lebih dari separuh guru SLB di Kota Padang Panjang memiliki beban kerja kategori berat yaitu 55,9%.
5. Kurang dari separuh guru SLB di Kota Padang Panjang mendapatkan dukungan sosial kategori kurang baik yaitu 49,2%.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara umur dengan stres kerja pada guru SLB di Kota Padang Panjang dengan $p\ value = 0,017$.
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan stres kerja pada guru SLB di Kota Padang Panjang dengan $p\ value = 0,343$.
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja pada guru SLB di Kota Padang Panjang dengan $p\ value = 0,002$.
9. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres kerja pada guru SLB di Kota Padang Panjang dengan $p\ value = 0,703$.

6.2 Saran

1. Bagi Pihak Sekolah

- a. Diharapkan kepada pihak sekolah agar dapat menyesuaikan pembagian beban kerja dengan kemampuan yang dimiliki oleh guru dalam melaksanakan proses pembelajaran.
- b. Diharapkan kepada pihak sekolah untuk dapat mengadakan kegiatan yang bertujuan untuk *sharing hearing* bersama guru untuk menjalin komunikasi antar guru menjadi lebih baik sehingga dapat menciptakan suasana yang nyaman.
- c. Diharapkan kepada pihak sekolah untuk dapat mengadakan pelatihan mengenai cara mengajar anak berkebutuhan khusus agar guru mendapatkan pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik dalam mengajar dan menangani anak berkebutuhan khusus.
- d. Diharapkan kepada pihak sekolah untuk dapat mengadakan pelatihan manajemen stres pada guru agar guru dapat mengelola stres dengan baik.

2. Bagi Guru

Kepada guru diharapkan dapat melakukan manajemen stres terhadap diri sendiri dengan mengontrol diri terhadap sumber stresor, guru diharapkan lebih sabar, terbuka dan perhatian dalam menghadapi siswa berkebutuhan khusus dengan melakukan pendekatan agar lebih mudah memahami karakteristik dari siswa serta memanfaatkan waktu istirahat semaksimal mungkin.

3. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel-variabel lainnya sehingga tidak hanya terbatas pada variabel dalam penelitian ini saja seperti variabel jenis kelamin, status pernikahan, faktor lingkungan kerja dan faktor

pengembangan karir dan faktor dominan yang berhubungan dengan stres kerja yang belum diteliti dalam penelitian ini.

