

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang telah dipaparkan dari hasil analisis data pada pembahasan sebelumnya maka dapat disimpulkan:

1. Bentuk stres guru ada dua yaitu stres fisik dan stres psikis. Stres fisik ini dimana guru mudah kecapean dan pusing jika dihadapkan dengan tugas yang menumpuk dan harus segera selesai dan tidak menguasai teknologi. Sedangkan stres psikis ini berupa keinginan marah, dan kesal, marah pada siswa yang susah diatur waktu mengajar.
2. Faktor penyebab stres guru pada SMPLB B/C Dharma Wanita Persatuan Provinsi Kalimantan Selatan ada 3 faktor yaitu: faktor individual, faktor organisasional dan faktor lingkungan. Faktor individual meliputi: masalah keluarga, masalah ekonomi, kepribadian, kesehatan dan usia. Sedangkan dari faktor organisasional meliputi: beban kerja yang terlalu berat, pembagian tugas yang berlebihan, dan keterlambatan dalam menerima honor. Yang terakhir faktor lingkungan meliputi: lingkungan kerja yang kurang nyaman, kurangnya sarana dan prasarana, ketidak mampuan menggunakan teknologi, dan menghadapi kenakalan siswa.
3. Upaya kepala sekolah mengatasi stres, dalam mengatasi stres guru di SMPLB B/C Dharma Wanita Persatuan Provinsi Kalimantan Selatan ada beberapa langkah yang ditempuh, yaitu mengenali faktor penyebab stres itu sendiri, melakukan penanganan dan evaluasi. beberapa langkah yang

dilakukan kepala sekolah dalam penanganannya yaitu: melakukan pendekatan individual, pendekatan organisasional, mengelola waktu bawahan, seleksi dan penempatan, rancangan ulang pekerjaan, keterlibatan guru terhadap keputusan-keputusan yang akan diambil, membangun komunikasi, menciptakan program pengembangan, serta menerapkan hadiah. Manajemen stres kerja guru tidak terlepas dari pengawasan, sehingga melalui pengawasan tersebut perlu dilakukan evaluasi. Dalam evaluasi yang dilakukan kepala sekolah tidak begitu terlalu jelas namun berdasarkan penjelasan dari kepala sekolah bahwa evaluasi adalah bagian dari manajemen sehingga evaluasi perlu dilakukan. Dalam evaluasi yang dilakukan kepala sekolah yaitu terus mengawasi dan memperbaiki program yang dianggap gagal serta meningkatkan terus program yang sudah dianggap berhasil.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti tentang pembentukan Manajemen Stres Pada Guru Di SMPLB B/C Dharma Wanita Persatuan Provinsi Kalimantan Selatan, peneliti memberikan saran kepada pihak terkait:

1. Kepala sekolah hendaknya cepat tanggap terhadap penyebab-penyebab stres guru dari faktor individual, faktor organisasi, dan faktor lingkungan.
2. Kepala sekolah hendaknya meningkatkan lagi program kemampuan mengatasi stres pada guru serta meningkatkan lagi program-program dan

kegiatan yang dapat mengurangi tingkat stres kerja guru, dan lebih banyak lagi strategi-strategi yang diterapkan dalam mengatasi stres guru.