

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan hasil analisis data yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Stres kerja memiliki dampak buruk terhadap pekerjaan seseorang yang mana stres kerja dapat menimbulkan ketidakseimbangan fisik dan psikis sehingga mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang terhadap lingkungannya. Faktor yang menyebabkan stres kerja pada ketiga subjek yaitu disebabkan oleh adanya perilaku murid yang diluar dari prediksi guru dan adanya pekerjaan lainnya seperti menjadi kepanitiaan dalam sebuah kegiatan sekolah, dan berperan aktif dalam kegiatan sekolah tersebut. Selain dari adanya faktor di atas, juga ada terdapat faktor lain yaitu; adanya faktor pribadi dan faktor eksternal. Seperti masalah perasaan, sebuah keinginan yang harus dicapai, kondisi fisik, dan adanya pekerjaan lain diluar sekolah.
2. Sabar secara mendasar mampu memberikan ketenangan terhadap ketiga subjek, yang mana sikap sabar dapat memberikan dampak positif baik terhadap lingkungan sekitar maupun pekerjaan, karena mampu mengendalikan berbagai bentuk emosi dan ego yang dirasakan. Dalam hal ini sabar dapat menjadi kunci dalam penyelesaian masalah baik terhadap murid ataupun pekerjaan lainnya, sehingga ketiga subjek bisa menemukan

jalan keluar dari berbagai masalah yang mereka hadapi. Selain itu sikap sabar guru dalam pelaksanaan pendidikan juga sangat penting, terlebih bagi guru Sekolah Luar Biasa (SLB) yang biasanya dihadapkan dengan anak yang berkebutuhan khusus, yang mana guru akan dihadapkan dengan bermacam tindakan yang diluar nalar, sehingga kesabaran guru menjadi kunci utama dalam mengatasi hal tersebut.

## **B. Rekomendasi**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti sadar bahwa penelitian ini masih banyak memiliki kekurangan sehingga peneliti akan menjelaskan beberapa saran untuk peneliti selanjutnya ataupun instansi terkait, sebagai berikut:

1. Untuk Mahasiswa

Sebaiknya melakukan penelitian yang lebih intensif terkait sabar dalam mengatasi stres kerja yang ada di lingkungan dunia pekerjaan.

2. Untuk Universitas

Diharapkannya agar dapat menambahkan referensi pustaka di perpustakaan kampus mau itu kampus Banjarmasin ataupun Banjarbaru yang terkait stres kerja pada khususnya terkait psikologi industri dan organisasi agar bisa memudahkan peneliti selanjutnya untuk meneliti tentang stres kerja dari berbagai macam teori.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Agar kiranya dapat meneliti lebih lanjut yang berkaitan tentang bagaimana gambaran sabar ketika dihadapkan dengan stres kerja. Sehingga dapat menghasilkan berbagai penelitian