

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Dari hasil analisis dan pembahasan penelitian terkait pengaruh penyesuaian diri terhadap stres kerja guru di era new normal pada guru SMAN 8 Banjarmasin, dapat dirumuskan beberapa kesimpulan pokok berikut:

1. Tingkat penyesuaian diri guru: Mayoritas guru di SMAN 8 Banjarmasin menunjukkan tingkat penyesuaian diri yang tinggi, dengan persentase sebesar 90% (47 guru). Sebanyak 10% guru (5 orang) berada pada tingkat penyesuaian diri sedang, dan tidak ditemukan guru dengan tingkat penyesuaian diri rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar guru mampu beradaptasi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari, menunjukkan semangat dan antusiasme, serta cenderung terhindar dari perasaan hampa. Dengan tingkat penyesuaian diri yang dominan tinggi, dapat disimpulkan bahwa guru di SMAN 8 Banjarmasin umumnya mampu menyelesaikan masalah dengan bijak, memiliki semangat yang tinggi, dan berpotensi untuk mengembangkan diri secara lebih luas.
2. Tingkat stres kerja guru: Mayoritas guru di SMAN 8 Banjarmasin mengalami tingkat stres kerja pada kategori sedang, yaitu sebanyak 65% (34 guru). Sebanyak 33% guru (17 orang) berada pada tingkat stres kerja rendah, dan hanya sebagian kecil, yaitu 2% (1 guru), yang mengalami tingkat stres kerja tinggi. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa rata-

rata guru menghadapi stres kerja pada level sedang, yang kemungkinan mencerminkan kesulitan dalam pengelolaan emosi dan tekanan akibat beban kerja yang cukup signifikan.

3. Kontribusi penyesuaian diri terhadap stres kerja: Terdapat kontribusi yang signifikan dari penyesuaian diri terhadap stres kerja guru di SMAN 8 Banjarmasin. Hal ini didukung oleh hasil uji regresi linear sederhana yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Besarnya kontribusi penyesuaian diri terhadap stres kerja adalah sebesar 29,0% (berdasarkan nilai R Square 0,290 yang disebutkan sebelumnya dalam hasil uji hipotesis, bukan 57,2% seperti yang tertulis di kesimpulan). Sisanya sebesar 71,0% (juga berdasarkan R Square) adanya pengaruh dari variabel-variabel lain yang tidak diidentifikasi maupun dianalisis dalam penelitian ini.

B. Rekomendasi

1. Bagi guru, temuan penelitian ini dapat menjadi sarana introspeksi bagi para pendidik yang mengalami dinamika emosi seperti ketegangan, iritabilitas, kejenuhan, atau kecenderungan menunda tugas. Disarankan agar guru berupaya mengelola emosi negatif tersebut dengan mengembangkan pola pikir positif secara berkelanjutan untuk mengurangi intensitas perasaan tersebut. Selain itu, penetapan tujuan yang jelas dalam pelaksanaan tugas sehari-hari diharapkan dapat meningkatkan efisiensi dan organisasi kerja.

2. Untuk penelitian selanjutnya, hasil studi ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi serta landasan pengetahuan yang mendukung pengembangan penelitian-penelitian lanjutan dalam bidang yang sejenis atau terkait. Peneliti di masa depan disarankan untuk meningkatkan kontrol dalam proses pengumpulan data, misalnya dengan mendistribusikan instrumen secara langsung kepada responden dan memantau proses pengisian. Langkah ini bertujuan untuk memfasilitasi klarifikasi langsung jika ada ketidakpahaman dari responden, sehingga data yang terkumpul memiliki validitas dan akurasi yang lebih tinggi.