

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Adapun kesimpulan dari penelitian mengenai hubungan *adversity quotient* dan *spritual quotient* dengan manajemen stres kerja pada guru SD Muhammadiyah 8 dan 10 Banjarmasin adalah sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *adversity quotient* dan manajemen stres kerja pada guru SD Muhammadiyah 8 dan 10 Banjarmasin, dengan nilai  $r = 0,278$  dan  $p = 0,012$ , yang mana sumbangan *adversity quotient* terhadap manajemen stres kerja sebesar 7,72%. Semakin tinggi *adversity quotient* yang dimiliki oleh para guru, maka semakin tinggi (baik) pula manajemen stres kerjanya.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara *spritual quotient* dan manajemen stres kerja pada guru, SD Muhammadiyah 8 dan 10 Banjarmasin, dengan nilai  $r = 0,265$  dan  $p = 0,017$ , yang mana sumbangan *spritual quotient* terhadap manajemen stres kerja sebesar 7,02%. Semakin tinggi *spritual quotient* yang dimiliki oleh para guru, maka semakin tinggi (baik pula) manajemen stres kerjanya.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *adversity quotient* dan *spritual quotient* dengan manajemen stres kerja pada guru SD Muhammadiyah 8

dan 10 Banjarmasin dengan nilai  $r = 0,353$  dan  $p = 0,016$ . Semakin tinggi *adversity quotient* dan *spritual quotient*, maka semakin tinggi (baik) pula manajemen stres kerja yang dimiliki oleh para guru SD Muhammadiyah 8 dan 10 Banjarmasin. Adapun sumbangan *adversity quotient* dan *spritual quotient* terhadap manajemen stres kerja sebesar 9,6%. Dengan demikian 90,4,% manajemen stres kerja dipengaruhi oleh faktor lainnya, baik faktor internal maupun eksternal. Hasil perhitungan regresi berganda diperoleh garis persamaan regresi dimana  $Y = 16,852 + 0,0258 X_1 + 0,158 X_2$ . Hal ini menunjukkan bahwa *adversity quotient* mempunyai pengaruh yang lebih besar daripada *spritual quotient* terhadap manajemen stres kerja.

## B. Saran

Adapun saran-saran yang diberikan berkaitan dengan penelitian mengenai hubungan *adversity quotient* dan *spritual quotient* terhadap manajemen stres kerja pada guru SD Muhammadiyah 8 dan 10 Banjarmasin adalah sebagai berikut :

1. Kepala Sekolah
  - a. Kepala sekolah diharapkan dapat meningkatkan *adversity quotient* guru SD Muhammadiyah 8 dan 10 Banjarmasin karena mayoritas para guru berada pada tingkat *adversity quotient* yang sedang. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan *training motivation and problem solving*, pelatihan mekanisme kerja, dan kegiatan *outbond*.
  - b. Kepala sekolah diharapkan dapat meningkatkan *spritual quotient* guru SD Muhammadiyah 8 dan 10 Banjarmasin karena mayoritas para guru

berada pada tingkat *spritual quotient* yang sedang. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan kegiatan-kegiatan kerohanian atau kajian-kajian keislaman, sehingga dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta kesadaran para guru akan kebesaran Tuhan.

- c. Kepala sekolah diharapkan dapat meningkatkan manajemen stres kerja guru SD Muhammadiyah 8 dan 10 Banjarmasin karena mayoritas para guru berada pada tingkat manajemen stres kerja yang sedang. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan pelatihan manajemen stres kerja, *tadabbur* alam, dan lain-lain.

## 2. Dinas terkait, khususnya Dinas Pendidikan dan Kebudayaan

- a. Diharapkan kepada dinas terkait dapat meningkatkan *adversity quotient*, *spritual quotient*, dan manajemen stres kerja para guru, khususnya guru yang bersedia mengabdikan dirinya pada tingkat Sekolah Dasar, yang mana tuntutan akan profesionalisme kerja mereka terus meningkat. Hal ini harus diimbangi dengan kebutuhan fisik maupun psikologis bagi para guru, agar tidak hanya kuantitas para guru yang terus bertambah, tetapi juga kualitas. Hal ini dapat dilakukan dengan menyediakan wadah atau organisasi serta badan konsultasi bagi para guru terkait masalah psikologis, peningkatan keimanan dan ketaqwaan para guru melalui seminar maupun kajian keagamaan, serta lokarkarya dan pelatihan mengenai spesifikasi tugas dan tanggung jawab dan melakukan *follow up* secara berkelanjutan.

- b. Dinas terkait diharapkan mampu untuk meningkatkan kesejahteraan para guru, khususnya guru Sekolah Dasar. Hal ini dapat dilakukan dengan meningkatkan dan menyediakan ruang kreativitas bagi para guru melalui pelatihan dan pengembangan keilmuan, sehingga diharapkan para guru terhindar dari stres kerja.
- c. Peneliti Selanjutnya
- a. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan variabel X yang berbeda pada manajemen stres kerja, karena sumbangan *adversity quotient* dan *spritual quotient* terhadap manajemen stres kerja hanya berjumlah 12,5% saja. Hal ini menyatakan bahwa masih banyak faktor-faktor lain yang berhubungan dengan manajemen stres kerja pada guru.
  - b. Pada saat penyusunan skala, peneliti selanjutnya hendaknya lebih cermat dan teliti lagi dalam menyusun kata agar tidak ambigu, baik pernyataan yang *favourable* maupun *unfavorable*. Karena berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas pada penelitian ini banyak item yang gugur, dikarenakan kata-kata yang digunakan sulit untuk dipahami.
  - c. Untuk mengetahui lebih jauh lagi mengenai hubungan *adversity quotient* dan *spritual quotient* terhadap manajemen stres kerja pada guru, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi, sehingga dapat dilakukan analisis SEM yang jauh dapat lebih mengungkap hubungan atau keterkaitan antar aspek-aspek dalam variabel penelitian.

- d. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian eksperimen mengenai hal-hal yang dapat meningkatkan manajemen stres kerja pada guru, misalnya melalui intervensi kelompok, menggunakan metode *training of stres management*.