

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Kesimpulan dari penelitian yang berjudul “Pengaruh Kebermaknaan Hidup Terhadap Stres Kerja di Era *New Normal* pada Guru di SMAN 8 Banjarmasin”, adalah sebagai berikut :

1. Tingkat kebermaknaan hidup yang di alami oleh guru SMAN 8 Banjarmasin diklasifikasikan menjadi 3 kategori. Pertama, tidak terdapat guru yang memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang rendah. Kedua, pada kategori sedang terdapat 12 orang guru dengan persentase sebesar 23%. Ketiga, terdapat 40 orang guru yang berada pada tingkat kebermaknaan hidup yang tinggi dengan persentase sebesar 77%. Dari hasil tersebut, dapat dilihat bahwa tingkat kategori kebermaknaan hidup yang paling mendominasi terdapat pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa adanya makna hidup yang dimiliki oleh guru dan mereka menjalani kehidupan sehari-hari dengan penuh semangat dan antusias serta jauh dari perasaan hampa. Dengan tingkat kebermaknaan hidup yang dominan tinggi ini, dapat disimpulkan bahwa guru SMAN 8 Banjarmasin dapat menyelesaikan permasalahan kehidupan dengan bijak dan bersemangat. Hal ini juga berarti mereka dapat mengembangkan lebih luas potensi yang ada dalam diri mereka.

2. Tingkat stres kerja yang dialami oleh guru SMAN 8 Banjarmasin diklasifikasikan menjadi 3 kategori. Pertama, pada kategori rendah terdapat 18 orang guru dengan persentase sebesar 35%. Kedua, terdapat 33 orang guru dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 63%. Ketiga, terdapat 1 orang guru yang berada pada tingkat stres kerja kategori tinggi dengan persentase sebesar 2%. Dari hasil tersebut, dapat dilihat bahwa tingkat kategori stres kerja yang paling mendominasi terdapat pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata guru mengalami stres kerja ditandai dengan adanya ketidakmampuan diri dalam mengelola emosi dan salah satu penyebab terjadinya stres juga bisa dikarenakan beban kerja yang sangat banyak.
3. Terdapat pengaruh antara kebermaknaan hidup terhadap stres kerja. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji regresi linear sederhana memiliki nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  yang artinya  $H_a$  diterima. Adapun pengaruh kebermaknaan hidup terhadap stres kerja sebesar 57,2% dan 42,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak disampaikan serta tidak dilakukan penelitian mengenai faktor-faktor tersebut dalam penelitian ini.

## **B. Rekomendasi**

1. Bagi guru, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi para guru yang merasakan emosi tidak stabil seperti muncul ketegangan, kecemasan, mudah marah, merasa jenuh atau menunda-nunda pekerjaan agar bisa mengendalikan emosi-emosi negatif yang dirasakan dengan cara selalu menanamkan pikiran positif untuk mengurangi

perasaan-perasaan tersebut atau bisa juga dengan menetapkan sebuah tujuan dalam bekerja agar segala kegiatan menjadi lebih terarah.

2. Bagi penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai penunjang dalam melakukan penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya juga bisa lebih mengontrol saat pengambilan data penelitian dengan membagikan langsung dan melihat secara langsung responden mengisi data penelitian agar ketika ada yang tidak dipahami oleh responden bisa langsung ditanyakan kepada peneliti.