

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Kedua subjek dalam penelitian ini mengalami stres yang berbeda, dimana subjek NLF mengalami stres sedang, sedangkan subjek FEI mengalami stres berat.
2. Strategi *coping* yang dilakukan oleh subjek NLF dan FEI adalah *emotional focused coping* dan strategi *coping* religi dengan memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga dan pasangan, dengan sumber *coping* materi, sosial dan spiritual.
3. Faktor yang mempengaruhi stres pada subjek NLF and FE adalah faktor organisasi dan faktor individu.

B. Rekomendasi

1. Untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar menggunakan sudut pandang lain dalam melakukan penelitian terkait stres dan *coping* stres pada guru guna memperkaya wawasan dan menambah khasanah keilmuan.

2. Untuk Subjek Penelitian

Guru diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi di saat mengajar sehingga tidak ada lagi kekerasan yang terjadi.

3. Instansi Sekolah

Pihak sekolah hendaknya melakukan evaluasi secara menyeluruh agar sekolah dapat mendukung guru sehingga tidak menyebabkan kesenjangan dan kekesalan yang berkelanjutan pada para pendidik. Sekolah hendaknya mengelola sekolah secara bersama agar peran guru di sekolah terlihat.