

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

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

1. Tingkat kesejahteraan psikologis yang di alami oleh guru SMAN 8 Banjarmasin diklasifikasikan menjadi 3 kategori. Pertama, tidak terdapat guru yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Kedua, pada kategori sedang terdapat 10 orang guru dengan persentase sebesar 19,2%. Ketiga, terdapat 42 orang guru yang berada pada tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi dengan persentase sebesar 80,8%. Dari hasil tersebut, dapat dilihat bahwa tingkat kategori kesejahteraan psikologis yang paling mendominasi terdapat pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa adanya kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh guru dan mereka menjalani kehidupan sehari-hari dengan penuh semangat dan antusias serta jauh dari perasaan hampa. Dengan kesejahteraan psikologis yang dominan tinggi ini, dapat disimpulkan bahwa guru SMAN 8 Banjarmasin dapat menyelesaikan permasalahan kesejahteraan 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 17 orang guru dengan persentase sebesar 32,7%. Kedua, terdapat 34 orang guru dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 65,4% dan yang ketiga, terdapat 1 orang guru yang berada pada tingkat stres kerja kategori tinggi dengan persentase sebesar 1,9%. 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 lumayan banyak.
3. Terdapat pengaruh antara kesejahteraan psikologis 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 kesejahteraan psikologis terhadap stres kerja sebesar 70,2% dan 29,8% 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.