

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada guru SD Negeri 02 Jombang Ciputat tahun 2017, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Gambaran stres kerja, faktor intrinsik dalam pekerjaan (Beban kerja, lingkungan kerja dan rutinitas), serta faktor karakteristik (Jenis kelamin, umur dan masa kerja) pada guru SD Negeri 02 Jombang Ciputat Tahun 2017 adapun distribusinya adalah sebagai berikut :
 - 1) 61,8% Guru Sd Negeri 02 Jombang mengalami stres kerja berat dan 38,2% mengalami stres kerja ringan.
 - 2) 60,0% Guru Sd Negeri 02 Jombang menyatakan beban kerja berat, dan 40,0% menyatakan beban kerja tidak berat.
 - 3) 58,2% Guru Sd Negeri 02 Jombang menyatakan lingkungan kerja tidak menunjang, dan 41,8% menyatakan lingkungan kerja cukup menunjang.
 - 4) 49,1% Guru Sd Negeri 02 Jombang menyatakan rutinitas kerja membosankan, 50,9% menyatakan rutinitas kerja tidak membosankan.
 - 5) Dari jumlah responden sebanyak 55, 80% (44 responden) diantaranya berjenis kelamin perempuan dan 20% (11 responden) lainnya berjenis kelamin laki-laki.
 - 6) Prosentase guru dengan kategori umur <31 sebesar 49,1%, dan ≥ 31 tahun sebesar 50,9%.
 - 7) 47,3% guru memiliki masa kerja <5 tahun dan ≥ 5 tahun sebesar 52,7%.
- b. Faktor yang menunjukkan adanya hubungan dengan stres kerja pada guru SD Negeri 02 Jombang Ciputat tahun 2017 adalah faktor intrinsik dalam pekerjaan yaitu beban kerja dan rutinitas kerja. Serta faktor karakteristik yaitu umur dan masa kerja.

- 1) Faktor penyebab stres kerja guru diantaranya banyaknya pekerjaan (tugas tambahan) yang dibebankan pada guru selain tugas utamanya mengajar yaitu sebagai pembina pramuka, pembina perpustakaan, pembina ekstrakurikuler, pembina UKS, pengembang kurikulum, serta sebagai bagian dari kepengurusan komite sekolah .
- 2) Faktor penyebab timbulnya stres dikarenakan pekerjaan rutin yang berulang-ulang sehingga menimbulkan kejenuhan karena bersifat monoton. Pada pekerjaan yang sederhana dimana banyak terjadi pengulangan gerak akan timbul rasa bosan, rasa monoton
- 3) Faktor penyebab timbulnya stres karena keterbatasan pengalaman guru dalam mengajar, pengelolaan kelas dan metode pengajaran, cenderung merasa kurang baik dalam mengajar , menangani masalah pada siswanya. Hal ini menyebabkan timbulnya stres kerja pada guru yang memiliki usia muda sehingga mempengaruhi kinerjanya.
- 4) Faktor penyebab timbulnya stres karena keterbatasan pengalaman guru dalam mengajar, pengelolaan kelas dan metode pengajaran, cenderung merasa kurang baik dalam mengajar , menangani masalah pada siswanya. Hal ini menyebabkan timbulnya stres kerja pada guru yang memiliki usia muda sehingga mempengaruhi kinerjanya.

V.2 Saran

a. Bagi Guru SD Negeri 02 Jombang

- 1) Bagi guru yang memiliki beban kerja berat diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungannya, membiasakan diri untuk nyaman dalam melakukan pekerjaannya dan dapat mengatur waktu secara efektif. Beban kerja fisik maupun mental disesuaikan dengan kemampuan atau kapasitas kerja guru terhadap tuntutan tugas maupun tanggung jawab di luar pekerjaan. Ikhla dalam

menjalankan pekerjaan, bersyukur dengan apa yang telah didapatkan, dan menikmati pekerjaan Serta lebih mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa karena dengan mengingat Nya menjadikan kita hidup lebih tenang dan pekerjaan yang dilakukan akan terasa mudah dalam mengerjakannya.

- 2) Pada pekerjaan yang sederhana dimana banyak terjadi pengulangan gerak akan timbul rasa bosan, dan rasa monoton, kebosanan dalam pekerjaan rutin sehari-hari. Upaya yang dilakukan untuk mencegah atau meminimalisir terjadinya stres kerja yaitu dengan pola harmonis, yaitu dengan kemampuan mengakali waktu dan kegiatan secara harmonis dan tidak menimbulkan hambatan. Dengan pola ini individu dapat mengendalikan berbagai kesibukan dan tantangan dengan cara mengatur waktu secara teratur. Dan Berolahraga secara teratur, makan makanan yang sehat, dan meluangkan waktu untuk bersantai adalah beberapa cara individu dapat mengurangi stres.
- 3) Pada guru yang memiliki umur < 31 maupun > 31 tahun diharapkan mampu mengikuti pelatihan dan pendidikan terkait resiko dan bahaya pekerjaan yang merupakan bagian dari kesehatan dan keselamatan di tempat kerja dalam menghadapi hal-hal yang dapat menyebabkan stres kerja agar dapat merespon stres kerja secara positif. Sehingga bahaya psikososial dapat dikurangi.
- 4) Guru yang bekerja diatas 5 tahun memiliki tingkat kejenuhan yang lebih tinggi dibandingkan guru yang baru bekerja. Guru dengan masa kerja lama diharapkan dapat mengurangi terjadinya stres kerja seperti pemberian penghargaan bagi guru yang berprestasi, Redesain ulang lingkungan kerja agar tempat kerja terasa nyaman, dan membangun kelompok atau tim kerja yang kompak agar pekerjaan dapat diselesaikan dengan baik.

b. Bagi instansi

- 1) Pihak sekolah dapat mengidentifikasi stressor pada responden atau guru, pihak manajemen sekolah dapat melakukan pelatihan dan

pendidikan kepada guru terkait resiko dan bahaya pekerjaan yang merupakan bagian dari kesehatan dan keselamatan di tempat kerja dalam menghadapi hal-hal yang dapat menyebabkan stres kerja agar dapat merespon stres kerja secara positif.

- 2) Bagi instansi agar guru yang bekerja dengan giat agar memberikan reward atau pemberian bonus. Hal ini tentu akan meningkatkan semangat dalam bekerja dan dapat meminimalisir terjadinya stres kerja.

c. Bagi penelitian Selanjutnya

- 1) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah variabel-variabel lain sehingga tidak hanya terbatas pada variabel penelitian ini saja seperti variabel faktor intrinsik dalam pekerjaan (beban kerja, lingkungan kerja, Rutinitas) dan faktor karakteristik individu.
- 2) Diharapkan dapat melakukan pengukuran yang objektif pada variabel yang ada seperti pada variabel beban kerja sehingga hasil yang didapat lebih sesuai dengan kondisi yang ada.
- 3) Penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode pengukuran stres kerja yang lain, sehingga erdapat perbandingan antara pengguna metode pengukuran stres kerja pada penelitian ini dengan penelitian selanjutnya terkait pengukuran stres kerja.