

BAB V

PENUTUP

IV.1 Kesimpulan

- a. Staf pengajar yang mengalami stres kerja sebanyak 48 responden (48,98%).
- b. Distribusi dan frekuensi staf pengajar yang memiliki ketangguhan psikologi tinggi sebanyak 51 orang (52,03%) dan ketangguhan psikologi rendah sebanyak 47 orang (47,97%).
- c. Karakteristik responden didominasi kategori usia tua ($> 24,5$ tahun) sebanyak 51 dari 98 responden (52,04%). Adapun jenis kelamin didominasi oleh perempuan sebanyak 51 orang (52,04%). Sementara status pernikahan didominasi oleh responden yang belum menikah sebanyak 78 dari 98 responden (79,59%). Staf pengajar didominasi dengan masa kerja baru yaitu 58 orang (59,18%). Kemudian pendapatan kerja yang didapat staf didominasi \leq UMR DKI Jakarta sebanyak 77 orang (78,57%). Lalu, status kepegawaian didominasi oleh pegawai kontrak sebanyak 50 responden (51,02%). Adapun *work life balance* staf pengajar didominasi dengan kategori tinggi sebanyak 51 orang (52,04%). Lalu dukungan sosial yang diterima staf pengajar didominasi kategori tinggi sebanyak 55 dari 98 responden (56,18%).
- d. Ada hubungan yang signifikan antara ketangguhan psikologi dengan stres kerja.
- e. Hasil analisis multivariat menunjukkan hasil bahwa variabel ketangguhan psikologi dengan kategori rendah memiliki tingkat risiko untuk mengalami stres kerja sebesar 2,38 kali dibandingkan kategori tinggi dengan variabel confounding yang didapat adalah status kepegawaian dan *work life balance*.

IV.2 Saran

- a. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dalam

pembelajaran terkait penelitian stres kerja pada tenaga pengajar. Selain itu, adanya evaluasi terkait pendapatan kerja yang didapat sesuai dengan tuntutan dan tugas kerja pada pekerja.

b. Bagi Staf Pengajar Bimbingan Belajar X

Diharapkan staf pengajar dapat memanfaatkan dukungan sosial yang diterima sebagai upaya dalam mengurangi risiko stres kerja, melakukan evaluasi serta menetapkan batasan yang jelas antara kehidupan pribadi dan hal yang berkaitan dengan pekerjaan, dan merefleksikan setiap pengalaman untuk dapat diterapkan di masa depan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat meneliti variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti beban kerja dan hubungan interpersonal yang memungkinkan menyebabkan stres kerja pada tenaga pengajar.