

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dikemukakan sebelumnya, dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

Pertama: Lingkungan kerja berpengaruh langsung negatif terhadap stres kerja. Artinya, lingkungan kerja yang konduktif mengakibatkan penurunan stres kerja guru SMP Negeri di Kecamatan Bekasi Utara.

Kedua: Self efikasi berpengaruh langsung negatif terhadap stres kerja. Artinya, peningkatan self efikasi mengakibatkan penurunan stres kerja guru SMP Negeri di Kecamatan Bekasi Utara.

Ketiga: Lingkungan kerja berpengaruh langsung positif terhadap self efikasi. Artinya, lingkungan kerja yang konduktif mengakibatkan peningkatan self efikasi guru SMP Negeri di Kecamatan Bekasi Utara.

B. Implikasi

1. Upaya Perbaikan Lingkungan kerja

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dikemukakan bahwa penurunan stres kerja dapat dilakukan dengan perbaikan lingkungan kerja. Upaya-upaya yang perlu dilakukan untuk perbaikan lingkungan kerja agar berdampak terhadap penurunan stres kerja adalah dengan cara: 1) menciptakan suasana kekeluargaan, 2) komunikasi yang baik, dan 3) pengendalian diri, 4) perlengkapan kerja, dan 5) kebersihan tempat kerja.

2. Upaya Meningkatkan Self Efikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dikemukakan bahwa penurunan stres kerja dapat dilakukan dengan cara meningkatkan self efikasi. Upaya yang perlu dilakukan untuk meningkatkan self efikasi agar berdampak terhadap penurunan stres kerja adalah dengan cara sebagai berikut: (1) kegigihan dalam bekerja, (2) kegigihan pada keberhasilan kerja, (3) kegigihan pada keefektifan kerja, (4) kegigihan pada prestasi kerja, (5) usaha untuk menyelesaikan tugas, (6) kesediaan mengambil resiko.

C. Saran

Berdasarkan implikasi penelitian yang dikemukakan di atas dapat diajukan saran-saran praktis untuk perbaikan lingkungan kerja dan peningkatan self efikasi agar dapat mendorong penurunan stres kerja guru di sekolah yaitu sebagai berikut:

Pertama, saran untuk kepala sekolah. Kepala sekolah sebagai pemimpin diharapkan dapat memperbaiki lingkungan kerja dengan cara-cara sebagai berikut: 1) menciptakan suasana kekeluargaan di lingkungan sekolah sehingga guru-guru merasa nyaman ketika berada di sekolah, 2) komunikasi yang baik sehingga terjalin komunikasi yang efektif dan efisien antara guru dengan kepala sekolah, guru dengan guru maupun guru dengan siswa, 3) pengendalian diri, diperlukan agar guru dapat mengendalikan emosi dalam menghadapi setiap permasalahan terutama dengan siswa, 4) perlengkapan

kerja yang mendukung proses pembelajaran di kelas, dan 5) kebersihan tempat kerja sehingga menjadi lebih nyaman..

Kedua, saran untuk guru terkait dengan self efikasi agar dapat menurunkan stres kerja. Guru hendaknya (1) gigih dalam bekerja, (2) gigih dalam meraih keberhasilan kerja, (3) gigih dalam mencapai keefektifan kerja, (4) gigih mencapai prestasi kerja, (5) berusaha untuk menyelesaikan tugas dengan sebaik-baiknya, dan (6) kesediaan mengambil resiko.

Ketiga, saran untuk penelitian selanjutnya. Belum semua masalah stres Kerja guru dapat terjawab melalui penelitian ini. Masih banyak faktor yang berpotensi mempengaruhi Stres Kerja guru yang harus dijelaskan melalui penelitian selanjutnya misalnya (1) komitmen organisasi, (2) kepemimpinan kepala sekolah, (3) motivasi kerja, (4) budaya kerja, (5) kepuasan kerja, dan lain-lain.