

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *work-family conflict* dengan stres kerja pada guru wanita di sekolah Al-Fath Cirendeu. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil analisis *product moment* yang menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0.803 dengan $p = 0.000$. Artinya, semakin tinggi *work-family conflict* maka guru akan merasakan konflik yang disebabkan karena waktu yang dihabiskan untuk pekerjaan lebih banyak daripada waktu yang dihabiskan untuk mengurus keluarga begitupun sebaliknya, konflik yang dialami akan memicu terjadinya stres kerja yang tinggi pada guru wanita di sekolah Al-Fath Cirendeu. Sebaliknya, *work-family conflict* yang rendah tidak akan menyebabkan konflik karena guru wanita bisa menyeimbangkan peran antara jadi pekerja atau ibu dan istri, hal ini juga meminimalisir stres kerja yang terjadi pada guru wanita di sekolah Al-Fath Cirendeu.

Hasil koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0.645, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *work-family conflict* memberikan sumbangan efektif sebesar 64,5% terhadap variabel Stres Kerja dan sisanya 35,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor lingkungan yaitu ekonomi, politik dan teknologi. Faktor organisasional yang meliputi tuntutan tugas, tuntutan peran

dan tuntutan interpersonal, dan faktor yang terakhir yaitu faktor pribadi yang meliputi permasalahan ekonomi dan kepribadian inheren.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Bagi subjek

Bagi subjek, agar bisa diberikan dukungan sosial. Dukungan yang bisa diberikan dari suami berupa kemampuan suami untuk membantu istri dengan nasehat atau sesuatu yang dapat membesarkan hati agar bisa menyelesaikan masalah yang dihadapi. Selain dukungan keluarga, dukungan dari rekan kerja juga mampu menciptakan rasa yang nyaman dan ketenangan dalam bekerja sehingga bisa menyelaraskan kedua peran dengan baik agar bisa mengurangi *work-family conflict* yang terjadi dan nantinya tidak akan memicu terjadinya stres kerja.

2. Bagi organisasi

Bagi organisasi, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *work-family conflict* dengan stres kerja. Disarankan untuk lebih memperhatikan dan mengurangi konflik yang ada pada rumah tangga atau pekerjaan dengan bisa menyelaraskan waktu antara keduanya dengan cara diberi dukungan sosial oleh rekan kerja dan atasan, selain itu penting juga untuk mengadakan pelatihan manajemen stres bagi seluruh guru di sekolah Al-Fath Cirendeudeu agar bisa mengurangi stres kerja.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Sumbangan *work-family conflict* terhadap stres kerja pada guru wanita di sekolah Al-Fath Cirendeudeu sebesar 64,5% sehingga masih banyak faktor lain yang dianggap dapat mempengaruhi stres kerja dan selanjutnya

diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor lingkungan, faktor organisasional, dan faktor pribadi sehingga dapat mengetahui seberapa besar kontribusi variabel lain terhadap stres kerja dengan menggunakan subjek dan tempat yang berbeda. Kendala dalam penelitian ini yaitu peneliti harus melakukan penelitian secara online dengan waktu yang bertepatan dengan jadwal guru Al-Fath Cirendeu yang sedang menyelesaikan rapot murid-murid dan mempersiapkan kegiatan Pentas Akhir Tahun sehingga tidak bisa mendapatkan banyak subjek. Diharapkan peneliti selanjutnya bisa memperhatikan waktu pengambilan data saat sekolah dengan melaksanakan kegiatan yang penting, yang pada saat itu guru sedang mempunyai banyak pekerjaan dari hari biasanya.