

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Analisis terhadap tiga informan dan tiga *significant other* mengungkapkan gambaran stres kerja berdasarkan faktor dan aspek. Faktor penyebab stres kerja cukup bervariasi, meliputi kurangnya dukungan dan masalah hubungan dengan rekan kerja, beban kerja berlebihan, faktor kepribadian, desakan waktu, tuntutan peran, serta masalah fisik. Aspek stres kerja yang dirasakan informan juga beragam, meliputi aspek fisik (seperti pusing, sakit kepala, kelelahan berlebihan), aspek psikologis (seperti perubahan *mood*, perasaan cemas, perasaan tidak puas), dan aspek perilaku (seperti prokrastinasi, penurunan kinerja, dan penurunan produktivitas). Berdasarkan aspek-aspek stres kerja yang ditemukan, dapat disimpulkan bahwa, stres yang dialami ketiga informan termasuk dalam *distress* atau stres negatif.

B. Saran

Saran yang dapat disampaikan oleh peneliti dalam penelitian ini dimaksud sebagai bahan pertimbangan bagi informan, instansi terkait dan juga penelitian selanjutnya.

1. Bagi Informan

Saran yang dapat diberikan untuk informan penelitian ini agar meningkatkan self control, dengan self control informan dapat mengontrol perasaan dan perilaku terkait dengan stres kerja yang dialami.

Informan juga dapat menggunakan positive reappraisal: informan mengubah pikiran menjadi positif dan yang memiliki nilai religius misalnya dengan bersyukur (gratitude), hal ini akan berdampak baik terhadap cara berpikir, empati dan juga keyakinan informan sebagai guru sekolah dasar.

2. Bagi Instansi

Saran yang dapat diberikan peneliti bagi instansi agar dapat memberikan perhatian terkait iklim kerja sehingga dapat tercipta lingkungan kerja yang positif bagi guru, menganalisis tugas guru agar tidak memberatkan guru dan jika memungkinkan melakukan rekonstruksi tugas sehingga tugas yang dikerjakan dapat sesuai dengan kemampuan guru. Saran terakhir bagi instansi melakukan ataupun merekomendasikan terkait training stres management pada guru.

3. Bagi Penelitian selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya agar lebih teliti dalam melihat aspek dan juga faktor stres kerja saat proses penelitian. Selain faktor yang berasal dari tempat kerja penelitian selanjutnya juga perlu juga memperhatikan faktor dari luar pekerjaan sehingga mendapat gambaran lebih terkait faktor lingkungan sosial dalam stres kerja yang dirasakan.