

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa hipotesis terdapat hubungan positif antara konflik pekerjaan-keluarga dengan stress kerja pada ibu yang bekerja sebagai guru SD dapat diterima. Hal itu ditunjukkan dengan  $r = 0,435$  dan  $p = 0,001$  ( $p < 0,01$ ). Pemenuhan peran pada sebuah kewajiban tertentu akan berpengaruh pada pemenuhan peran lainnya. Ibu guru SD harus memenuhi kedua peran tersebut sebaik mungkin sehingga ibu guru SD akan merasa puas dengan peran yang dijalankannya. Ketika salah satu peran tidak terpenuhi maka akan muncul konflik pekerjaan-keluarga. Ibu guru SD yang mengalami konflik pekerjaan-keluarga akan merasa lelah karena banyaknya waktu yang dihabiskan pada kedua peran dan akan merasa tertekan karena salah satu peran tidak dapat terpenuhi dengan baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa ibu guru SD mengalami stress kerja.

Sumbangan efektif konflik pekerjaan-keluarga dalam mempengaruhi stress kerja sebesar 19% sedangkan 81% disebabkan oleh faktor lain yaitu faktor lingkungan, faktor organisasi dan faktor individu yang lain. Arti positif menunjukkan bahwa semakin tinggi konflik pekerjaan-keluarga maka semakin tinggi stress kerja yang dimiliki ibu guru SD dan sebaliknya semakin rendah konflik pekerjaan-keluarga maka semakin rendah stress kerja yang dimiliki ibu guru SD.

Berdasarkan hasil kategorisasi skor subjek pada skala stress kerja dan konflik pekerjaan, diketahui bahwa subjek penelitian memiliki stress kerja rendah sebanyak 16 orang (30,2%) dan sebanyak 37 orang (69,8%) yang memiliki stress kerja pada kategori sedang. Sedangkan subjek yang termasuk dalam kategori tinggi tidak ada. Dengan demikian dapat peneliti simpulkan bahwa tingkat stress kerja ibu guru SD cenderung rendah. Sedangkan subjek yang memiliki konflik pekerjaan-keluarga pada kategori rendah berjumlah 8 orang (15.1%) dan kategori sedang berjumlah 44 orang (83%). Sedangkan subjek yang termasuk dalam kategori tinggi berjumlah 1 orang (1.9%). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat konflik pekerjaan-keluarga pada ibu yang bekerja sebagai guru SD cenderung sedang.

## **B. Saran**

Saran yang diberikan berdasarkan penelitian ini adalah:

### **1. Bagi subjek penelitian**

Diharapkan dengan adanya penelitian ini ibu guru mulai menyadari betapa pentingnya menjalankan pekerjaan tanpa mengalami stress kerja. Salah satu usaha agar tidak mengalami stress kerja yaitu menjaga keseimbangan dalam memenuhi peran di rumah dan di sekolah. Ibu guru yang bisa menjaga keseimbangan peran tersebut tidak akan mengalami konflik pekerjaan-keluarga.

### **2. Bagi pihak sekolah**

Diharapkan dengan adanya penelitian ini sekolah mengadakan kegiatan-kegiatan yang bersifat menyenangkan pada para guru untuk mengantisipasi guru mengalami stress kerja seperti melakukan rekreasi atau wisata guru dengan melibatkan anggota keluarganya setiap 3 bulan sekali, sehingga rasa penat selama bekerja dapat berkurang dengan adanya rekreasi bersama tersebut. Stress kerja akibat beban pekerjaan dan keluarga dapat juga berkurang dengan pengadaan bimbingan konseling secara gratis terhadap ibu guru dengan melibatkan ahli psikologi.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk dapat meneliti tentang variabel stress kerja agar dapat lebih mengkaji dalam jangkauan dan referensi yang lebih luas, dengan mengaitkan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan stress kerja. Faktor-faktor yang lain yaitu: faktor lingkungan, faktor organisasi dan faktor individu yang lain. Selain itu, karakteristik subjek pada saat *try out* diusahakan sama dengan karakteristik subjek pada saat penelitian. Apabila mengharapkan data yang didapat dengan mudah dengan jangkauan luas maka kuesioner bisa disebarakan melalui *google form*.