

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan hipotesis yang berbunyi ada hubungan positif antara persepsi terhadap beban kerja dengan stres kerja pada guru sekolah luar biasa, **diterima**. Apabila beban kerja dipersepsikan sesuai dengan diri (*inload*) maka tingkat stres kerja akan rendah, sebaliknya apabila beban kerja dipersepsikan tidak sesuai dengan diri (*overload*) maka tingkat stres kerja akan tinggi.

Berdasarkan analisis data diketahui koefisien determinan, koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,183 menunjukkan bahwa variabel persepsi terhadap beban kerja pada guru sekolah luar biasa menunjukkan kontribusi sebesar 18,3% dan 81,7 % disebabkan oleh faktor lain.

Berdasarkan hasil analisis dan skor masing-masing subyek, menunjukkan bahwa dari 42 subyek memiliki persepsi terhadap beban kerja pada kategori sedang dengan jumlah 42 orang (100%), sisanya tidak terdapat subyek yang berada dalam kategori berlebih maupun kurang.

Berdasarkan hasil analisis dan skor masing-masing subyek, menunjukkan bahwa dari 42 subyek memiliki stres kerja pada kategori sedang dengan jumlah 40 orang

(95%), sisanya 2 orang (5%) dalam kategori rendah, dan tidak terdapat subyek yang berada dalam kategori tinggi.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut :

### 1. Bagi Instansi Pendidik

Berdasarkan dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat stres kerja pada guru sekolah luar biasa pada kategori sedang, maka peneliti menyarankan kepada Instansi untuk menurunkan stres kerja guru dengan cara memberikan beban kerja yang sesuai dengan kemampuan setiap guru.

### 2. Bagi Subyek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada guru sekolah luar biasa untuk dapat mempertahankan dan berusaha meningkatkan motivasi kerja, dengan cara mengatur pekerjaan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki agar semangat bekerja tetap terjaga, sehingga akan memunculkan rasa nyaman ketika bekerja dan mampu menghadapi berbagai masalah dalam pekerjaan.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian berkaitan dengan stres kerja berdasarkan faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini seperti faktor pekerjaan, yaitu tuntutan tugas, ketidakpastian pekerjaan, hubungan antara karyawan, iklim organisasi, suasana tempat kerja, tekanan dari atasan serta pekerjaan yang terlalu banyak. Serta faktor diluar pekerjaan seperti perubahan struktur kehidupan, dukungan sosial, kemampuan, harga diri, *locus of control*, kepribadian, serta fleksibilitas menghadapi pekerjaan, sehingga dapat melihat sumbangan masing-masing variabel lain terhadap stres kerja. Hambatan dalam penelitian ini ketika mengambil data peneliti dibantu salah satu guru di sekolah untuk menyebarkan skala, dan peneliti tidak secara langsung memberikan skala kepada subjek hal tersebut sedikit banyak menjadi kekurangan dalam penelitian ini, dikarenakan peneliti tidak dapat memastikan bahwa setiap responden ketika mengisi dalam keadaan yang benar-benar siap atau tidak, dan tidak dapat dipastikan bahwa dalam mengisi skala responden bekerja sama atau tidak, sehingga hal tersebut tidak menjamin responden mengerjakan skala dengan jujur atau melakukan *faking good*.