

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres kerja dengan *psychological well-being* pada guru sekolah dasar di Cianjur. Semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami guru, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dirasakan, dan sebaliknya semakin rendah stres kerja maka semakin tinggi *psychological well-being* guru. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa stres kerja menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi kondisi *psychological well-being* guru dalam menjalankan tugas profesionalnya. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Temuan penelitian ini menegaskan pentingnya upaya pengelolaan stres kerja serta dukungan lingkungan kerja yang kondusif guna meningkatkan *psychological well-being* guru sekolah dasar.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan, yaitu:

1. Bagi guru, diharapkan mampu mengelola stres kerja secara lebih adaptif melalui pengaturan waktu kerja, menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta mengembangkan strategi *coping stress* agar meningkatkan *psychological well-being* tetap terjaga.

2. Bagi pihak sekolah, disarankan untuk menciptakan lingkungan kerja yang suportif dengan memberikan dukungan sosial, pembagian beban kerja yang proporsional, serta menyediakan program pendampingan atau kegiatan yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis guru.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti faktor lain yang berpengaruh terhadap *psychological well-being*, seperti dukungan sosial, kepuasan kerja, resiliensi, atau lingkungan organisasi, serta melakukan penelitian dengan waktu pengamatan yang lebih panjang agar memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.