

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada guru SD di Surabaya. Peneliti menggunakan penelitian kuantitatif, dengan subyek sebanyak 111 partisipan. Pemilihan subyek menggunakan teknik *incidental sampling*. Kriteria pada penelitian ini yaitu guru SD yang berada di Surabaya dan telah bekerja sebagai guru selama lebih dari 6 bulan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa stres kerja pada guru berhubungan dengan beban kerja yang dimiliki oleh guru, yang berarti jika beban kerja yang dimiliki guru berat maka akan semakin tinggi pula stres kerja yang dirasakan, begitu pula sebaliknya jika beban kerja yang dimiliki guru ringan maka semakin rendah pula stres kerja yang dirasakan oleh guru.

Selanjutnya berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan dengan perhitungan menggunakan SPSS versi 16.0 *for window* menggunakan teknik analisa data *Product Moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara beban kerja dengan stress kerja dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,720 dengan nilai signifikansi 0,000 atau $< 0,01$ dengan demikian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin berat beban kerja guru, maka semakin tinggi pula stres kerja yang dimiliki guru tersebut dan sebaliknya semakin ringan beban kerja guru maka semakin rendah stres kerja yang dimilikinya. Artinya terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara beban kerja dengan stres kerja. Hipotesis dalam penelitian ini diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, berikut ini beberapa saran dari peneliti yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Guru

Bagi guru disarankan untuk dapat mengevaluasi beban kerja dengan cara memanfaatkan waktu istirahat sebaik mungkin agar pada saat melanjutkan pekerjaan, beban kerja pada guru tidak terlalu berat sehingga dapat meminimalisir terjadinya stres kerja pada guru. Serta untuk mengatasi stres kerja ketika keadaan terlalu tegang guru dapat mencoba mendengarkan musik agar ketika kembali bekerja dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik, jika guru merasa terganggu dengan suasana yang bising dapat mencari tempat yang nyaman agar bisa fokus menyelesaikan pekerjaannya.

2. Bagi Sekolah

Bagi sekolah jika memungkinkan agar memberi tugas yang lebih mudah dan tidak membutuhkan usaha yang sulit bagi guru yang senior , sekolah juga perlu membentuk suasana lingkungan sosial yang mendukung guru untuk saling berbagi perhatian, sehingga para guru bisa mendapatkan bantuan saran-saran dari rekan sejawatnya terutama yang sudah berhasil mengatasi stres. Selain itu sekolah bisa mengembangkan penyediaan pelayanan jasa konseling kepada guru atau staf yang mengalami stres kerja. Pelayanan konsultasi salah satunya bisa dilakukan melalui saluran telepon ataupun dengan cara tatap muka dengan psikolog. Dengan demikian semua guru bisa mendapatkan jasa konseling atas masalah-masalah stres yang dialaminya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya menekankan pada variabel beban kerja yang berpengaruh pada stres kerja. Peneliti selanjutnya yang berminat untuk melakukan penelitian dengan topik yang sama, disarankan untuk mempelajari lebih dalam mengenai faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan stres kerja pada guru selain beban kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisandhi, R. N. (2017). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pegawai Bagian Tata Usaha Dan Keuangan Di Perusahaan Gula Kebon Agung Malang. *Skripsi* .
- Alfandara, S. (2019). Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Pegawai di Lapas Pemuda Kelas Iii Langkat. *Skripsi* . Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Almasitoh, U. H. (2011). Stres Kerja ditinjau dari Konflik Peran Ganda dan Dukungan Sosial pada Perawat. *Jurnal Psikologi Islam , Vol 8, No 1, 63-82.*
- Andi Bowo Purwanto, A. S. (2020). Resiliensi dan Beban Kerja terhadap Stress Kerja pada Polisi Lalu Lintas. *Jurnal Psikologi , Vol 9, No 3, 260-266.*
- Asni, R. N. (2020). Hubungan antara Beban Kerja dan Burnout dengan Work-Family Conflict pada Wanita yang Bekerja di Pt. Pulau Sambu Kuala Enok. *Skripsi* . Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Astika Syafitri, J. P. (2019). Hubungan Persepsi Kondisi Lingkungan Kerja dan Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat (Studi Pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi). *Jurnal Psikologi Jambi , Vol 4, No 2, 1-12.*
- Damayanthi, E. L. (2015). Hubungan antara Stress Kerja dan Motivasi Kerja dengan Kinerja Karyawan. *Jurnal Psikologi Indonesia , Vol 4, No 1, 44 - 50.*
- Dhania, D. R. (2010). Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja terhadap Kepuasan Kerja (Studi Pada Medical Representatif Di Kota Kudus). *Jurnal Psikologi Universitas Muria Kudus , Vol 1.*
- Evi Sunarti, S. J. (2012). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat Pelaksana Ruang Rawat Inap. *Jurnal Psikologi Malahayati , Volume 3 No 1.*
- Fahruroddin. (2019). Hubungan Beban Kerja dan Efikasi Diri dengan Burnout pada Anggota Satuan Brigade Mobile Kepolisian Daerah Sumatera Utara. *Psychophedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang, Vol 4, No 2.*
- Fandi Muhbar, D. H. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Beban Kerja Guru Di Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Keperawatan , Volume 5 No 2, 83-86.*

- Fsgi.Or.Id. (2020). *Survei Fsgi: 45 Persen Guru Menolak Sekolah Tatap Muka Januari 2021*. Retrieved April 25, 2021, From [Http://Www.Fsgi.Or.Id/2021/01/Survei-Fsgi-45-Persen-Guru-Menolak.Html](http://Www.Fsgi.Or.Id/2021/01/Survei-Fsgi-45-Persen-Guru-Menolak.Html)
- Had, K. Y. (2017). Hubungan antara Work-Family Conflict dengan Stres Kerja pada Wanita yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi* , Vol 6, 1-10.
- Indonesia, C. (2020, Februari 9). *Siaran Pers / Kesuksesan Pembelajaran Jarak Jauh Perlu Dukungan Kompetensi Guru Dan Akses Tik*. Retrieved April 20, 2021, From [Https://Www.Cips-Indonesia.Org/Post/Siaran-Pers-Kesuksesan-Pembelajaran-Jarak-Jauh-Perlu-Dukungan-Kompetensi-Guru-Dan-Akses-Tik](https://Www.Cips-Indonesia.Org/Post/Siaran-Pers-Kesuksesan-Pembelajaran-Jarak-Jauh-Perlu-Dukungan-Kompetensi-Guru-Dan-Akses-Tik)
- Lely Noviani, S. (2020, Oktober 16). *Suka Duka Tenaga Pendidik Dan Orang Tua Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19*. Retrieved April 20, 2021, From [Https://Www.Stit-Alkifayahriau.Ac.Id/Suka-Duka-Tenaga-Pendidik-Dan-Orang-Tua-Siswa-Pada-Masa-Pandemi-Covid-19/](https://Www.Stit-Alkifayahriau.Ac.Id/Suka-Duka-Tenaga-Pendidik-Dan-Orang-Tua-Siswa-Pada-Masa-Pandemi-Covid-19/)
- Lpmpjatim.Kemdikbud.Go.Id. (2020, September 20). *Mengatasi Beragam Kendala Sekolah Daring*. Retrieved April 20, 2021, From [Https://Lpmpjatim.Kemdikbud.Go.Id/Site/Detailpost/Mengatasi Beragam-Kendala-Sekolah-Daring](https://Lpmpjatim.Kemdikbud.Go.Id/Site/Detailpost/Mengatasi-Beragam-Kendala-Sekolah-Daring)
- Lubis, I. H. (2021). Studi Meta-Analisis: Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan* , Vol 2, No 2, 188-193.
- Meiliana. (2020). Psychological Capital Dan Stres Kerja pada Karyawan di Pt. Mn. *Jurnal Psibernetika* , Vol 13, No 1, 9-19.
- Miftahuddin, N. W. (2018). Pengaruh Hardiness, Beban Kerja, dan Faktor Demografi terhadap Stres Kerja Guru. *Tazkiya Journal Of Psychology* , Vol 6, No 1.
- Merdekawati Evangli Weken, A. E. (2020). Hubungan Antara Beban Kerja, Konflik Peran, Dan Dukungan Sosial Dengan Stres Kerja Pada Guru Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Manado Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Public Health And Community Medicine* , Volume 1 Nomor 4.
- Nafs, T. (2020). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Guru Tahfidz Di Pesantren Terpadu Darul Qur'an Mulia. *Acta Psychologia* , Volume 2 No 2, 199-208.
- Prihatsanti, M. T. (2016). Hubungan antara Beban Kerja dengan Intensi Turnover pada Karyawan Di Pt. "X". *Jurnal Empati* , Vol 5, 303-307.

- Putri Fitrah Alam, W. S. (2021). Beban Kerja dan Stres Kerja Perawat. *Jurnal Sublimapsi* , Vol 2, No 1, 9-19.
- Refiany, P. (2019). Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Guru Sma Negeri 1 Pekanbaru. *Skripsi* . Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Renny, C. A. (2020). Management Stress Kerja Guru Sd terhadap Beban Kerja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Consilia* , Vol 3, 219-226.
- Rochani. (2020). Pelatihan Manajemen Stres Untuk Mereduksi Tingkat Stres Guru Selama Masa Adaptasi Kebiasaan Baru.
- Rohman, H. (2021, Agustus 24). *Ternyata Banyak Orangtua Dan Guru Di Kediri Stress Ikuti Pembelajaran Daring*. Retrieved April 20, 2021, From <https://Surabaya.Tribunnews.Com/2020/08/24/Ternyata-Banyak-Orangtua-Dan-Guru-Di-Kediri-Stress-Ikuti-Pembelajaran-Daring?Page=2>
- Safitri, H. U. (2020). Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja. *Psikoborneo* , Vol 8, No 2, 174-179.
- Sagala, A. P. (2020). Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pegawai Kantor Kementerian Agama Kota Binjai. *Skripsi* .
- Sakti, E. W. (2016). Hubungan antara Beban Kerja dan Stress Kerja pada Karyawan Administrasi Di Universitas X. *Jurnal Ilimah Mahasiswa Universitas Surabaya* , Vol 5, No 1.
- Salsabilla, B. P. (2019). Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan di Bidang Perdagangan Berjangka Komoditi Kota Semarang. *Skripsi* . Fakultas Psikologi Universitas Semarang.
- Siregar, L. M. (2016). Stres Kerja pada Tenaga Auditor : Suatu Tinjauan. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb 143-150* , Vol 8, No 2, 143-150.
- Sumarno, J. T. (2021, Agustus 28). *Terlalu Lama Belajar Daring Berdampak Pada Psikologis*. Retrieved April 20, 2021, From <https://Www.Suarasurabaya.Net/Kelanakota/2021/Terlalu-Lama-Belajar-Daring-Berdampak-Pada-Psikologis/>
- Tri Anita, S. T. (2021). Stres Kerja Guru Saat Pandemi Covid-19 Ditinjau Kompensasi Dan Lingkungan Kerja. *Research And Development Journal Of Education* , Volume 7 No 1, 146 – 157.
- Tugimin Supriyadi, E. S. (2020). Analisis Beban Kerja aan Stres Traumatik pada Anggota Polisi Unit Krimina. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* , Vol 10, No 2, 105-113.
- Wijono, E. G. (2019). Stres Kerja dengan Produktivitas Kerja Karyawan Di Pt Politama Pakindo Ungaran . *Jurnal Psikologi Perseptual* .

Zetli, S. (2019). Hubungan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Kota Batam. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri* , Volume 4 No 2.