

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Bahwa antara *self efficacy* dengan stres kerja tidak ada hubungan dengan nilai signifikansi $p = 0,288$ artinya nilai $p > 0,05$ sehingga H_a (Hipotesis alternatif) ditolak sedangkan H_0 (Hipotesis nol) diterima. Artinya semakin tinggi *self efficacy* maka belum tentu stres kerja semakin rendah, begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* maka belum tentu mengalami stres kerja.
2. Hubungan antara *self efficacy* dengan stres kerja pada Guru SD Negeri di Kecamatan Menganti hanya 1,61%. Hal ini diperoleh dari koefisien determinansi (r^2) dari $r = -0,127^2 = 0,0161$ yang artinya terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan stres kerja sebesar 1,61%, sedangkan 98,39% dipengaruhi oleh variabel lainnya.
3. Berdasarkan hasil analisis penelitian terhadap variabel *self efficacy* dengan stres kerja diperoleh data bahwa Guru SD Negeri di Kecamatan Menganti memiliki *self efficacy* tinggi sebesar 15,05%, *self efficacy* sedang sebesar 74,73% dan *self efficacy* rendah sebesar 10,22%. Sedangkan pada variabel stres kerja, Guru SD Negeri yang mengalami stres kerja tinggi sebesar 14,52%, stres kerja yang berada pada tingkat sedang sebesar 69,89% dan sisanya 15,59% berada pada stres kerja tingkat rendah.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Guru

Diharapkan bagi guru untuk mengkonsultasikan hasil kerja yang telah diselesaikannya kepada kepala sekolah agar Guru dapat mengevaluasi hasil kerja yang dilakukannya setelah mendapatkan *feedback* dari kepala sekolah.

5.2.2 Bagi Sekolah

Diharapkan untuk memberikan motivasi dan wawasan yang luas kepada guru yang mengajar di sekolah tersebut agar semua guru memiliki *self efficacy* yang tinggi, dengan cara lebih memperhatikan kinerja guru dan memberikan *feedback* terkait dengan tugas yang telah diselesaikan. Serta memberikan konsekuensi apabila terjadi kesalahan dalam bekerja. Dengan cara mengadakan *roleplay* atau *workplay* antar sesama Guru.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti yang melakukan penelitian menggunakan variabel stres kerja atau *self efficacy* menambahkan jumlah populasi dan sampel yang lebih luas dalam penelitian sehingga hasil penelitian tersebut dapat digeneralisasikan. Serta dapat menambahkan variabel lain yang mempengaruhi kedua variabel tersebut seperti prestasi kerja, kecerdasan emosional, regulasi diri dan *burnout*. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan untuk menyempurnakan alat ukur dari kedua variabel tersebut.