

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data, analisis data dan pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa “Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Motivasi Kerja Guru di SMK Negeri Kecamatan Lengkong Bandung” dapat disimpulkan bahwa :

1. Kecenderungan umum jawaban responden untuk variabel X (manajemen stres). Menunjukkan bahwa manajemen stres yang dilakukan guru SMK Negeri di kecamatan Lengkong Bandung termasuk kedalam kategori cukup dengan nilai rata-rata 2,71. deskripsi diatas mengandung arti bahwa SMK Negeri di kecamatan Lengkong mempunyai efektivitas manajemen stres guru dengan kategori cukup tinggi. Cukup tingginya tingkat efektivitas manajemen stres tersebut didukung oleh kecenderungan umum dari beberapa subvariabel yang dinyatakan dalam penelitian, yaitu : (1) Identifikasi gejala stres pada guru dilihat dari faktor pekerjaan, non-pekerjaan, dan faktor individu termasuk dalam kategori cukup dengan nilai rata-rata 2,78; (2) Analisis penyebab stres pada guru dilihat dari faktor beban pekerjaan dan kebijakan sekolah termasuk kedalam kategori cukup dengan nilai rata-rata 2,78; (3) Strategi agar terhindar dari stres diantaranya diagnosis, pengobatan, penyaringan, pencegahan termasuk dalam kategori cukup dengan nilai rata-rata 2,76 ; (4) Sub variabel yang

terakhir yakni koping stres yang dilakukan guru SMK Negeri di kecamatan Lengkong Bandung diantaranya relaxation, meditation dan bio *feedback* termasuk kedalam kategori cukup dengan nilai rata-rata 2,49.

2. Gambaran umum tentang motivasi kerja guru berdasarkan perhitungan uji kecenderungan dengan menggunakan WMS, berada dalam kategori baik dengan nilai rata-rata 3,57. hal tersebut berarti para guru SMK Negeri di kecamatan Lengkong Bandung memiliki tingkat motivasi kerja yang tinggi. Timbulnya motivasi kerja tersebut didukung oleh hasil kecenderungan tiap subvariabel yang menyertainya, yaitu : (1) Faktor kepuasan kerja intrinsik (dari dalam diri guru), dilihat dari faktor ketentraman dan kenyamanan guru dalam bekerja, disiplin kerja dan keterandalan dalam kategori baik dengan nilai rata-rata 3,86; dan (2) Faktor ekstrinsik motivasi kerja guru dilihat dari hubungan sosial yang harmonis antara guru dengan guru lain, gaya kepemimpinan kepala sekolah, pemenuhan harapan (penghasilan, penghargaan, promosi dan fasilitas), gaya kepemimpinan kepala sekolah dan perasaan adil termasuk kedalam kategori baik dengan nilai rata-rata 3,29.
3. Berdasarkan kajian teoritis dan berdasarkan temuan penelitian menunjukkan bahwa variable X (manajemen stres) secara signifikan berpengaruh terhadap variable Y (motivasi kerja guru) pada tingkat kepercayaan 95% atau kesalahan 5% dan diperkuat oleh indeks koefisien korelasi sebesar 0,97. Hal ini mengandung arti bahwa manajemen stres yang dilakukan guru SMK Negeri di kecamatan Lengkong Bandung

memiliki korelasi dan hubungan yang signifikan. Kemudian didukung pula oleh hasil analisis koefisien determinasi yang menggambarkan besarnya pengaruh manajemen stres terhadap motivasi kerja guru sebesar 94%, sedangkan sisanya sebesar 6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

4. Kesimpulan akhir dari hasil penelitian ini adalah bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi “Terdapat pengaruh yang signifikan antara manajemen stres terhadap motivasi kerja guru SMK Negeri di kecamatan Lengkong Bandung” dapat diterima dan telah diuji.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis dan temuan yang diperoleh pada saat dan setelah melaksanakan penelitian mengenai “Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Motivasi Kerja Guru SMK Negeri di Kecamatan Lengkong Bandung”, Ternyata memiliki kecenderungan **sangat baik**. Namun ada beberapa hal yang perlu diperhatikan mengenai manajemen stres.

1. Bagi SMK Negeri di Kecamatan Lengkong Bandung

Stres yang dialami personil dalam suatu organisasi memiliki nilai tersendiri dalam suatu organisasi. Stres dapat menjadi penghambat kinerja personil yang menjadi kurang baik dan tidak efektif, semangat dan tanggung jawab dalam menjalankan tugasnya akan semakin terpacu dan meningkat.

Manajemen stres yang dilakukan para guru SMK Negeri di Kecamatan Lengkong Bandung dapat dikategorikan cukup baik. Dilihat dari identifikasi gejala stres, analisis penyebab stres, strategi terhindar dari stres dan coping stres sudah cukup dilakukan. Namun hal ini masih perlu ditingkatkan dan dipertahankan agar motivasi kerja guru senantiasa terjaga dalam upaya efektivitas sekolah.

Demikian juga motivasi kerja guru tidak boleh diabaikan begitu saja.

Karena jika muncul gejala-gejala berkurangnya motivasi guru dalam bekerja maka besar kemungkinan bisa mempengaruhi keprofesionalannya.

Dan kurangnya motivasi guru dalam bekerja jelas menjanjikan stres yang besar.

2. Bagi Peneliti Lebih Lanjut

Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, terutama dalam hal pengumpulan data. Peneliti merasakan bahwa teknik pengumpulan data melalui angket masih diragukan tingkat objektivitasnya. Artinya hasil angket tersebut ada kemungkinan terdapat unsur rekayasa dari para responden (kurang objektif), karena demi nama baik institusi, bisa saja para responden menjawab hal-hal yang bersifat positif sedangkan hal lainnya disembunyikan atau ditutupi. Meskipun demikian, inilah hasil yang diperoleh peneliti apa adanya. Oleh karena itu, peneliti menghimbau kepada peneliti yang lain agar dapat memperoleh data yang berkualitas.