

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan mengenai gambaran stress kerja guru pada Yayasan Al Falah Kota Bandung dalam masa pandemic covid-19 yaitu;

1. Gambaran stress guru pada Yayasan Al Falah Kota Bandung dalam masa pandemic covid-19 berdasarkan aspek fisik berada pada level stress sedang dengan persentase sebesar 51,7%. Sedangkan gambaran stress guru pada Yayasan Al Falah Kota Bandung dalam masa pandemic covid-19 berdasarkan aspek emosional berada pada level stress sedang dengan persentase sebesar 45,8%.
2. Berdasarkan aspek fisik karakteristik demografi jenis kelamin, status perkawinan, jumlah anak, usia anak, pengaruh jaringan internet saat bekerja memiliki, jabatan structural, dan jumlah jam kerja tidak memiliki hubungan dengan stress kerja guru pada Yayasan Al Falah Kota Bandung dalam masa pandemic covid-19. Sedangkan karakteristik demografi berdasarkan penghasilan dan masa kerja memiliki hubungan gambaran stress kerja guru pada Yayasan Al Falah Kota Bandung dalam masa pandemic covid-19. Berdasarkan aspek emosional karakteristik demografi jenis kelamin, status perkawinan, jumlah anak, usia anak, pengaruh jaringan internet saat bekerja, jabatan structural, dan jumlah tidak memiliki hubungan dengan stress kerja guru pada Yayasan Al Falah Kota Bandung dalam masa pandemic covid-19. Sedangkan karakteristik demografi berdasarkan usia, penghasilan, dan masa kerja memiliki hubungan gambaran stress kerja guru pada Yayasan Al Falah Kota Bandung dalam masa pandemic covid-19.

#### **B. Implikasi**

Gambaran stress kerja guru pada Yayasan Al Falah Kota Bandung dalam masa pandemic covid-19 berdasarkan aspek fisik dan emosional berada pada level

stress sedang. Guru yang mengalami stres sedang merasakan sering pusing, mudah sesak nafas, otot tegang disebabkan oleh emosinya yang tidak stabil, sakit perut dan mules. Dampak yang terjadi seperti susah untuk tidur, dan nafsu makan yang menurun.

Faktor yang memiliki hubungan dengan stress kerja guru pada Yayasan Al Falah Kota Bandung dalam masa pandemic covid-19, berdasarkan aspek fisik dan emosional yaitu berdasarkan karakteristik demografi penghasilan, usia, dan masa kerja. Sumber stressor para guru di masa pandemi ini meliputi penurunan finansial, penurunan finansial yang dirasakan adalah tidak ada kenaikan gaji, dengan adanya perubahan pemasukan keuangan, hal tersebut membuat guru merasa beban kehidupan rumah tangganya semakin berat sehingga harus lebih pandai mengatur keuangan dan berhemat. Pendapatan yang lebih rendah dikaitkan dengan lebih banyak stres dan tekanan psikologis yang dirasakan.

Usia, dimana guru yang memiliki usia dewasa lebih mampu bertoleransi terhadap stres yang dialaminya, tetapi guru yang berada pada usia lansia kurang mampu bertoleransi terhadap stress yang dialami. Hubungan antara masa kerja dengan stres kerja dapat diartikan bahwa semakin tinggi masa kerjanya maka semakin rendah stres kerjanya.

### **C. Rekomendasi**

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, saran yang dapat peneliti berikan atas temuan tersebut, yaitu; kepada guru diharapkan dapat melakukan manajemen stress terhadap diri sendiri dengan mengontrol diri terhadap sumber stressor, melakukan olahraga ringan, memanfaatkan waktu istirahat yang ada dengan baik dikarenakan waktu kerja yang padat, serta membina hubungan baik dengan sesama guru.