

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada guru di SMP Mardi Rahayu Ungaran, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara koping stres dengan *psychological well-being* pada guru. Semakin tinggi koping stres maka semakin tinggi pula *psychological well-being* pada guru begitu pula sebaliknya, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Koping stres memberikan sumbangan efektif sebesar 20,2% terhadap *psychological well-being*.

6.2 Saran

Melalui penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

6.2.1 Bagi Guru

Guru diharapkan untuk mempertahankan kemampuan dalam penyelesaian masalah pada lingkungan sekolah supaya hubungan yang baik antara guru dengan siswa dan lingkungan pekerjaan semakin baik sehingga tingkat *psychological well-being* juga semakin membaik.

6.2.2 Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan untuk dapat membantu untuk meningkatkan *psychological well-being* pada guru dengan memberikan pelatihan manajemen stres seperti perencanaan dalam menyelesaikan masalah misalnya dengan pelatihan kerjasama tim, kepemimpinan, dan penyelesaian masalah. Serta penerimaan diri terhadap masalah, dan bagaimana memaknai suatu masalah

secara positif dengan melakukan konseling maupun meditasi berkala pada guru sehingga kinerja guru dapat ditingkatkan, dengan harapan prestasi anak didik menjadi lebih baik.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang berminat untuk melakukan penelitian serupa dapat menambah jumlah subjek penelitian sehingga hasil penelitian menjadi lebih beragam, serta dapat melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* pada guru selain coping stres, yaitu stres, *burnout*, dan kepribadian.

