

## **BAB 6**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi atau hubungan antara efikasi diri mengajar dengan stres yang dialami guru SMP di masa PTM terbatas. Hal ini dilihat berdasarkan nilai signifikansi 0,287 ( $p > 0,05$ ) meskipun memiliki kecenderungan hubungan negatif dari nilai  $r_{xy} = -0,097$ . Maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis penelitian ini ditolak. Nilai koefisien determinan ( $r^2$ ) adalah 0,013 atau dengan persentase 1,3%, yang artinya kontribusi (sumbangan) efektif efikasi diri terhadap stres hanya 1,3% dan 98,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

#### **6.2 Saran**

##### **a. Bagi Subjek**

Saran bagi para guru yang merupakan subjek dalam penelitian ini, hendaknya guru dapat meningkatkan efikasi diri yang dimiliki dalam mengajar. Hal ini karena efikasi diri yang baik akan menjadikan individu lebih tangguh dalam menghadapi tantangan yang ada dalam mengajar.

##### **b. Bagi Pihak Sekolah**

Tidak dapat disangkal bahwa guru sering mengalami stres di sekolah meskipun tingkat stres yang dialami masing-masing individu berbeda. Secara keseluruhan, tingkat stres yang dialami guru-guru SMP N 5 Semarang berada pada tingkat sedang. Maka dari itu, masalah stres guru perlu mendapat perhatian serius oleh semua pihak seperti sekolah

maupun Dinas Pendidikan salah satunya dapat dengan memberikan pelatihan tentang manajemen stres. Hal ini supaya kualitas pengajaran menjadi semakin baik. Lalu, perlu adanya perencanaan serta pengaturan terkait dengan tugas guru dalam mengajar supaya mereka tidak menerima terlalu banyak tuntutan yang harus dipenuhi.

**c. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Saran dari peneliti untuk peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis, akan lebih baik jika jumlah subjek yang diteliti lebih banyak, sehingga tidak terbatas pada satu sekolah saja. Kemudian jika ingin melakukan penelitian terhadap stres, hendaknya melakukan penelitian dengan variabel-variabel lain yang berkontribusi terhadap stres seperti dukungan sosial, optimisme, dan ketahanan psikologis. Hal ini mengingat bahwa kontribusi efikasi diri dalam penelitian ini hanya 1,3% dan sebesar 98,7% merupakan sumbangan dari variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, dalam menyusun skala pada bagian demografi tidak perlu dicantumkan nama lengkap melainkan hanya inisial saja. Item-item dalam skala perlu disusun sesederhana mungkin supaya mereka dapat memahami pernyataan atau pertanyaan setiap item.