

BAB 6

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *hardiness* dengan stres kerja pada guru. Semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres kerja pada guru, dan sebaliknya. Pengaruh *hardiness* terhadap stres kerja pada guru sebesar 40,6%.

6.2. Saran

Bagi subjek

Melalui hasil penelitian yang ditemukan (berdasarkan hasil uji hipotesis dan kategorisasi masing-masing variabel), maka saran yang dapat diberikan kepada subjek adalah dengan terus mempertahankan stresnya yang tergolong rendah, dan terus mempertahankan (bahkan lebih meningkatkan lagi) *hardiness* atau ketangguhan psikologisnya yang sudah tergolong tinggi. *Hardiness* yang dimaksud adalah yang berkaitan dengan komponen-komponennya. Pada komponen komitmen atau keterlibatan (bersedia terlibat penuh dengan pekerjaannya), pada komponen tantangan (menganggap kesulitan sebagai tantangan, bukan hambatan). Pada komponen pengendalian atau kontrol (memiliki keyakinan bahwa keberhasilan suatu pekerjaan ada dalam kendali diri)

Bagi peneliti selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian stres kerja guru adalah dengan meneliti faktor lain (selain faktor *hardiness*), yaitu faktor coping stres, harapan akan *self-efficacy*, optimisme, keuangan, kesehatan,

kepribadian, faktor organisasi, lingkungan kerja dan lingkungan kehidupan, serta faktor dukungan sosial.

