

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian, maka diperoleh kesimpulan bahwa :

1. Derajat *stress* tidak memiliki korelasi dengan penggunaan *problem focus coping*. Hal ini menunjukkan bahwa tinggi rendahnya derajat *stress* tidak berhubungan dengan penggunaan *problem focus coping*.
2. Pemilihan *problem focus coping* dipengaruhi oleh faktor keyakinan dalam menyelesaikan masalah, sumber material, dan kesehatan.
3. Reaksi yang paling banyak ditimbulkan oleh *stress* adalah reaksi emosional. Reaksi emosional ini ditandai dengan adanya perasaan marah, cemas, dan khawatir.
4. Guru SLB B yang mengajar pada tingkat SMP dan SMA lebih menghayati *stress* yang dialami tinggi dibandingkan dengan guru yang mengajar pada tingkat TK dan SD.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoretis

1. Saran bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan

- a. Peneliti dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang memengaruhi pemilihan *coping stress* pada guru SLB B X. Karena dalam penelitian ini, peneliti kurang menggali faktor tersebut.
- b. Peneliti dapat membuat kuesioner derajat stress yang menggali reaksi-reaksi yang dimunculkan, seperti reaksi emosional, reaksi kognitif, reaksi fisiologis, dan reaksi tingkah laku. Dalam penelitian ini, tidak diteliti reaksi tingkah laku, sehingga tidak dapat menjelaskan derajat *stress* yang dialami.

5.2.2 Guna Laksana

1. Bagi Kepala Sekolah SLB B “X” Bandung

- a. Dari hasil penelitian ini dapat membantu kepala sekolah SLB B Bandung dalam mengadakan mengadakan konseling dan umpan balik terhadap pekerjaan.

2. Bagi guru SLB B

- a. Dari hasil penelitian ini dapat membantu guru SLB B dalam memahami pekerjaannya sehingga dapat segera mengatasi *stress* yang dialami dalam pekerjaan dengan cara mampu meregulasi emosi dan bersikap tenang ketika menghadapi permasalahan, kemudian mengatasi permasalahan yang ada secara bertahap.