

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat hubungan antara derajat *stress* dan *coping stress* dengan korelasi derajat asosiasi yang cukup kuat. Hal ini menunjukkan bahwa tinggi rendahnya derajat *stress* berhubungan dengan penggunaan *coping stress*.
2. Guru SMP Negeri “X” Bandung yang menghayati derajat *stress* rendah lebih banyak menggunakan strategi *problem emotion focused coping*, sedangkan guru yang menghayati derajat *stress* tinggi akan lebih banyak menggunakan strategi *emotion focused coping*.
3. Faktor-faktor yang menunjukkan kecenderungan keterkaitan dengan *coping stress* diantaranya adalah keyakinan diri, dukungan sosial dari rekan kerja dan sumber material
4. Faktor-faktor yang tidak menunjukkan kecenderungan keterkaitan dengan *coping stress* diantaranya adalah keyakinan *problem solving* dan dukungan sosial dari keluarga.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Saran Teoretis**

1. Bagi peneliti yang ingin meneliti mengenai derajat *stress* dan *coping stress* pada penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengambil fenomena yang lebih kompleks pada sampel yang memiliki tuntutan lebih tinggi sehingga peneliti dapat dengan jelas melihat perbedaan derajat *stress* serta penggunaan *coping stress* pada respondennya
2. Selain itu peneliti dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi pemilihan *coping stress* seperti kesehatan dan energi dan keterampilan sosial, karena dalam penelitian ini peneliti kurang menggali hal tersebut.

### **5.2.2 Saran Praktis**

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu kepala sekolah di SMP Negeri “X” Bandung dalam mengadakan konseling dan umpan balik terhadap pekerjaan, dimana kepala sekolah dapat menggunakan hasil penelitian sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun rencana pengayaan, sehingga sumber daya yang dimiliki oleh guru dapat menjadi lebih maksimal.
2. Hasil penelitian ini pun diharapkan pula dapat membantu guru di SMP Negeri “X” Bandung dalam memahami pekerjaannya sehingga mereka dapat dengan segera mengatasi *stress* yang dialami dengan cara meregulasi emosi, bersikap tenang dan

membuat suatu rencana secara bertahap ketika menghadapi permasalahan dalam pekerjaan.