

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas mengenai Stres kerja dan *Psychological well-being* guru honorer, maka penulis menyimpulkan sebagai berikut:

1. Faktor-faktor stres kerja guru honorer di SMP Negeri 4 Kota Jambi.

Stres bisa disebabkan dari penghasilan yang minim, beban tugas yang banyak karena guru honorer dituntut harus serba bisa dalam mengerjakan tugas, atasan yang tidak bisa memahami kondisi guru tersebut, dapat memahami karakter masing-masing siswa dan bersabar dalam menghadapi kenakalan siswa yang diperbuat. Faktor stres kerja juga bisa muncul karena adanya rekan kerja yang tidak bisa membuat nyaman dan tidak bisa membangun komunikasi yang baik. Manajemen stres di dunia pekerjaan harus dipelajari, karena manfaat dari manajemen stres yaitu seseorang bisa mempelajari bagaimana tingkat stres keseluruhan yang mereka rasakan, hal itu bisa dikurangi bahkan mungkin dapat disembuhkan. Guru honorer disini tidak mempunyai cara khusus dalam mengelola stres, yang mereka lakukan hanya berdiskusi bersama rekan kerja dan tetap professional menjalankan kewajibannya menjadi seorang guru.

Diikutsertakan oleh kepala sekolah mengikuti program sekolah penggerak merupakan hal yang sangat berkesan, karena tujuan mengikuti program guru penggerak yakni untuk meningkatkan kompetensi di bidang kepemimpinan bagi guru-guru yang terpilih melalui seleksi dan feedback nya bisa mengikuti K2, PNS atau P3K. Namun tidak semua guru honorer yang menjadi partisipan penulis bisa mengikutinya. Adapun dampak positif dari stres yang dirasakan oleh guru honorer disini melihat siswa berprestasi dan berkompeten dibidangnya,

bahagia melihat siswa jujur dan mentaati peraturan yang sudah diberikan, serta bisa lebih aktif mencari tahu bagaimana model pembelajaran yang bagus untuk siswa.

Sarana dan prasarana merupakan faktor penting yang akan menentukan apakah sebuah proses pembelajaran bisa berjalan efektif atau justru sebaliknya. Sarana dan prasarana termasuk kategori lingkungan kerja. Sarana disini terbilang masih kurang memadai dikarenakan printer yang jumlahnya masih kurang, kipas angin yang dipasang di dalam kelas belum merata dan prasarana yang belum bisa digunakan yakni ruang laboratorium komputer. Ruang ini belum bisa digunakan karena masih terkendala kabel, kemudian masih terdapat pintu kelas yang rusak sehingga tidak bisa ditutup dan itu bisa mengganggu proses pembelajaran di dalam kelas. Karena berbagai suara dari luar yang terdengar sampai ke dalam kelas dan menimbulkan udara panas dikarenakan tidak ada kipas angin.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* guru honorer di SMP Negeri 4 Kota Jambi.

Yang bisa mempengaruhi *psychological well-being* guru honorer disini yakni berasal dari penghasilan dan rekan kerja. Hal ini serupa dengan faktor stres kerja yang sama-sama berasal dari keduanya, tak heran jika *psychological well-being* seseorang kurang terpenuhi. Guru honorer di SMP Negeri 4 juga pernah merasakan diberikan reward oleh atasan, rekan kerja dan siswa. Reward itu bisa berupa ucapan dan penghargaan, 2 guru honorer disini merupakan guru favorit yang dipilih siswa dan salah satunya pernah mendapatkan piagam karena telah melatih dan membawa lomba siswa sampai ke dinas kota.

Namun selain menjadi guru honorer, guru-guru tersebut juga memiliki usaha sampingan diluar jam mengajar disekolah, karena penghasilan yang terbilang kecil tidak seimbang dengan pengeluaran yang ada di setiap harinya. Adapun usaha yang dimiliki beberapa guru tersebut rata-rata membuka les privat dan usaha ternak lebah. Stres kerja sering kali bisa mengganggu

hubungan guru honorer dengan keluarga dirumah, permasalahan yang terjadi antara tuntutan membuat seseorang mengalami stres dalam kehidupan pribadinya karena ketidakseimbangan antara pekerjaan dan keluarga. Hal ini tidak bisa dipungkiri karena melihat dari penghasilan yang mereka dapatkan dan beban kerja yang berat ditambah anak yang rewel dirumah dan bertemu dengan siswa yang nakal, maka itulah yang bisa memicu terganggunya hubungan antar keduanya.

Memiliki rekan kerja yang asik dan bisa diajak berdiskusi merupakan hal yang paling berharga di dunia pekerjaan. Berikut ini cara guru honorer SMP Negeri 4 Kota Jambi membangun hubungan yang harmonis dengan rekan kerjanya, diantaranya menjaga silaturahmi didalam dan diluar sekolah, saling membantu jika terdapat rekan kerja yang mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas dan sering berdiskusi. Faktor pendukung meningkatkan *psychological well-being* yakni dengan tercukupinya kebutuhan sehari-hari, keluarga dan pasangan yang senantiasa mendukung dan lingkungan kerja yang bisa membuat nyaman tanpa ada rasa ingin menjatuhkan satu sama lain.

5.2 Saran

Dari kesimpulan diatas, maka penulis memberikan saran kepada:

1. Untuk kepala sekolah diharapkan untuk selalu memperhatikan kondisi guru honorer dan mengajak diskusi guru honorer tentang hambatan yang sedang dijalani nya, agar bisa mengurangi resiko stres kerja serta bisa mencari solusi agar bisa meningkatnya *psychological well-being* guru honorer.
2. Untuk guru, diharapkan selalu menjadi guru profesional, bisa mengembangkan diri dengan menunjukkan kompetensi yang ada di dalam diri seorang guru, dan guru bisa membawa siswa untuk bisa berprestasi. Serta guru harus bisa mengatasi stres kerja agar dapat menjalankan pekerjaannya dengan lebih baik.

5.3 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat ditemukan implikasi secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Implikasi Teoritis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja dan *psychological well-being* guru honorer di SMP Negeri 4 Kota Jambi masih terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja dan faktor yang bisa mempengaruhi *psychological well-being* di guru honorer disekolah ini. Yang dimana faktor keduanya berasal dari penghasilan, lingkungan kerja dan keluarga.

2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini secara praktis digunakan sebagai masukan bagi sekolah dan guru, terlebih lagi guru honorer agar bisa mengelola stres kerja pada saat bekerja dan bisa meningkatkan *psychological well-being* untuk dirinya. Lalu, agar bisa meningkatkan lagi kompetensi yang ada di dalam diri setiap guru honorer disekolah ini dan bisa membawa para siswa di SMP Negeri 4 Kota Jambi berprestasi.