

## BAB V

### PENUTUP

#### 1.1 Kesimpulan

1. Lingkungan kerja fisik berpengaruh negatif signifikan terhadap stres kerja Guru di Kota Malang saat PPKM. Semakin baik kondisi lingkungan kerja fisik maka semakin rendah tingkat stres kerja dan semakin buruk kondisi lingkungan kerja fisik maka tingkat stres kerja akan meningkat.
2. Semakin baik kondisi lingkungan kerja non fisik maka semakin rendah tingkat stres kerja dan semakin buruk kondisi lingkungan kerja non fisik maka tingkat stres kerja akan meningkat.
3. Lingkungan kerja fisik dan lingkungan kerja non fisik berpengaruh secara bersama-sama atau simultan terhadap stres kerja Guru di Kota Malang.

#### 1.2 Keterbatasan Penulis

Berdasarkan pengalaman peneliti, keberhasilan pengerjaan penelitian ini memerlukan waktu yang cukup panjang dan di dalam prosesnya ditemukan beberapa hal yang menjadi keterbatasan penulis. Penelitian ini jauh dari kata sempurna dan memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperbaiki untuk penelitian yang ada di masa mendatang. Berikut ini adalah keterbatasan peneliti, antara lain:

1. Nilai kontribusi R *square* cenderung lemah, yaitu 0,181, yang berarti variabel bebas hanya mampu menjelaskan variabel terikat sebesar 18,1%.

2. Lingkungan kerja tiap responden yang berbeda-beda membuat peneliti mengalami kesulitan dalam mengeneralisasikan hasil penelitian.

### **1.3 Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, adapun saran yang diajukan peneliti yaitu sebagai berikut:

#### **1. Bagi Guru**

- Dalam melakukan pembelajaran secara daring, Guru wajib mempertahankan kondisi penerangan, sirkulasi udara dan ventilasi.
- Hal yang perlu diperhatikan mengenai lingkungan kerja fisik dalam penelitian ini adalah kebisingan dan tata ruang. Kebisingan berasal dari suara-suara yang berasal dari mesin, alam dan manusia dapat membuat suasana kerja tidak kondusif, terutama pada Guru yang sudah berkeluarga. Kebisingan dapat dihindari dengan menentukan spot pribadi di dalam rumah, spot ini alangkah baiknya jika jauh dari ruangan yang terdapat kasur. Selain itu, spot pribadi harus mendapatkan intensitas cahaya yang cukup dan tidak panas.
- Tata ruang untuk bekerja perlu diperhatikan dalam penelitian ini. Membangun lingkungan kerja menjadi poin utama untuk kenyamanan saat bekerja dari rumah. Beberapa hal yang perlu dilakukan adalah memilih meja dan kursi kerja yang ergonomis, menyusun perlengkapan kerja secara rapi, memberi cat dinding spot kerja dengan warna cerah dan menyediakan soket listrik.

- Untuk mengatasi susah atau hilangnya konsentrasi, maka guru dapat bersikap profesional, yaitu memisahkan pekerjaan dan urusan pribadi di rumah.
- Untuk mengatasi kejenuhan supaya tidak berangsur-angsur dan menghindari stres kerja, maka Guru harus menyiapkan jadwal rutinitas, rajin berolahraga dan beristirahat yang cukup.

## 2. Bagi Pimpinan Sekolah

- Dalam penelitian ini, lingkungan kerja non fisik berupa hubungan kerja dan komunikasi ternilai cukup baik. Beberapa hal yang perlu dipertahankan dan ditingkatkan adalah komunikasi antara atasan dan bawahan, komunikasi antar rekan kerja, hubungan antara atasan dan bawahan serta hubungan antara rekan kerja.
- Hal yang dapat dilakukan pimpinan sekolah dalam memenuhi kebutuhan internet guru adalah melakukan *survey* internal. Hal ini bertujuan untuk mengetahui guru yang masih kesulitan dalam mendapatkan akses internet yang lancar. Dengan hasil *survey* tersebut, pihak pimpinan sekolah diharapkan mampu mengambil keputusan untuk memberikan subsidi khusus pada guru tersebut.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- Disarankan untuk meneliti dengan menggunakan *mix method*, kombinasi antara metode penelitian kualitatif dan kuantitatif untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih akurat.

- Dalam penelitian selanjutnya, diharapkan untuk menambah variabel lain seperti beban kerja, *role* ambiguity, konflik kerja, tekanan kerja dan lain-lain yang memungkinkan dapat memberi pengaruh terhadap variabel stres kerja.