

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian tentang tingkat stres guru di Sekolah Dasar Negeri yang telah disimpulkan bahwa, hampir setengah responden memiliki tingkat stres sedang sebanyak 13 orang (40,6%) dan sebagian responden memiliki tingkat stres ringan sebanyak 9 orang (28,2%).

5.2 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari antara lain:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya berdasarkan hasil isian kuesioner sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam proses pengisian seperti adanya saling bersamaan dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan kekuatan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya. Mereka juga dalam memberikan jawaban tidak berfikir jernih (hanya asal selesai dan cepat) karena faktor waktu dan kejenuhan.
2. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mengontrol kesungguhan responden pada saat mengisi kuesioner.

3. Peneliti tidak mengontrol kondisi fisik, psikis, akademik, dan latar belakang responden dalam mengisi responden.



1. Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan untuk memberikan apresiasi dan hiburan kepada guru yang telah mengajar dengan keras agar dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas kinerja guru yang lebih baik. Selain itu sekolah dapat memberikan bantuan kuota, memberikan fasilitas sarana dan prasarana pembelajaran daring yang memadai, mengadakan pelatihan pembuatan materi pembelajaran daring yang menarik, dan lain sebagainya.

2. Bagi Guru

Guru diharapkan dapat melakukan konsultasi psikologis, melakukan teknik relaksasi guna mengurangi kecemasan, dan lain sebagainya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada guru sekolah dasar, serta peneliti selanjutnya dapat mencakup populasi yang lebih besar agar didapatkan hasil yang tidak terbatas pada satu daerah saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Abd Rahman, 2011. *Aktualisasi Konsep Dasar Pendidikan`Islam*. Yogyakarta: UUI Press.
- American Institute of Stress. *Stress, Definition of Stressor, and What is Stress?* USA: American Institute of Stress. 2010 .
- Bestari, Beningtyas Kharisma., & Wati, Dwi Nurviyandari Kusuma 2016. *Penyakit Kronis Lebih dari Satu Menimbulkan Peningkatan Perasaan Cemas Pada Lansia di Kecamatan Cibinong*. Jurnal Keperawatan Indonesia, 19(1) : 49-54.
- Bilfaqih, Y dan Qomarudin, N. 2015. *Esensi Pengembangan Pembelajaran Daring*. Yogyakarta: DEEPUBLISH.
- Darmawan.2008. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Djamarah. S. B, Zain. A. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Eliakim R.S. *Stres Presfektif Biologis*. Riau : Fakultas Psikologi Islam Riau.2013
- Febriana, D., & Wahyuningsih, A. 2011. *Kajian Stres Hospitalisasi Terhadap Pemenuhan Pola Tidur Anak Usia Prasekolah di Ruang Anak RS Baptis Kediri*. Jurnal STIKES RS Baptis Kediri, 4(2) : 66-72.
- Freire, Paulo. 1999. Pendidikan yang Membebaskan, Pendidikan yang Memanusiakan (dalam buku Menggugat Pendidikan Fundamentalis *Konservatif Liberal Anarkis*). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hurlock, E. B. 1991. *Perkembangan Anak Jilid 1*. Alih Bahasa: Tjandrasa, M. Jakarta: Erlangga
- Irwanto 1997. *Psikologi Umum*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

- Kartika, A. R. 2018. *Model Pembelajaran Daring*. *Journal of Early Childhood Care & Education*, 27.
- Legiran, Azis MZ., & Bellinawati N. 2015. *Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya Pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 2(2) : 197-202.
- Mardiana, Yanih., & Zelfino. 2014. *Hubungan Antara Tingkat Stress Lansia dan Kejadian Hipertensi pada Lansia di RW 01 Kunciran Tangerang*. *J Forum Ilmiah*, 11(2) : 261-267.
- Mujtahid, *Pengembangan Profesi Guru*, (Malang: UIN Maliki Press, 2011), hlm. 33
- Munandar, A. 2011. *Dampak COVID-19 bagi Pendidikan*. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 14-21.
- Notoadmodjo, S., 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. (P. P. Lestari, Ed.) (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. (P. P. Lestari, Ed.) (4th ed.) Jakarta: Salemba Medika.
- O'Malley, J.M.& Pierce, L.V.1996. *Authentic Assessment for English Language Learners. Practical Approaches for Teacher*. Massachusetts: Addison-Wesley Publishing Company.
- Poncojari Wahyono, H. H. 2020. *Guru Profesional di Masa Pandemi COVID-19: review implementasi, tantangan, dan solusi pembelajaran daring*. *Jurnal Pendidikan Profesi Guru*, 51-65.
- Purwanto, A 2020 *Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar*. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 1-12.

Rice, P. L. *Stress and Health (3rd ed.)*. California: Brooks/Cole Publishing Company.1999

Robbins, Stephen P. dan Judge, Timothy A. *Organizational Behavior. 13th Edition*. Pearson Education, Inc., Upper Saddle River, New Jersey. 2009

Sriati, A. *Tinjauan Tentang Stres*. Makalah Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. 2008

Kuntarto, E. 2017. *Keefektifan Model Pembelajaran Daring Dalam Perkuliahan Bahasa Indonesia Di Perguruan Tinggi*. Indonesian Language Education and Literature, 03, 102.

Lavibond, S.H., & Lavibond, P.F 1995. *Manual for depression anxiety and stress scale*. Psycology Foundation, 5(10) : 7334-1423.

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukandi, Ujang. 2003. *Pembelajaran konvensional*.

Supriyanto, A 2019. *Kualitas profesional guru*. *Journal Bimbingan dan Konseling*, 56-64.

Suzanne., & Brend. 2008. *Tingkat Stres Pada Mahasiswa Malaysia Semester 1 Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatra Utara Tahun Akademik 2013/2014*. SKRIPSI. Universitas Sumatra Utara.

Usman, M.U 2013. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosdakarya.