

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada pemaparan hasil penelitian di atas, didapatkan kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dan *work-life balance* pada guru SLB. Hipotesis yang diajukan peneliti, yakni adanya hubungan negatif, terbukti. Ini mengindikasikan bahwa stres kerja berpengaruh negatif secara signifikan terhadap *work-life balance* guru SLB, artinya, semakin tinggi stres kerja, semakin rendah *work-life balance*, dan sebaliknya.

Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat stres kerja pada guru berkorelasi negatif dengan keseimbangan kehidupan pribadi dan pekerjaan mereka. Mayoritas responden tergolong dalam kategori stres kerja sedang hingga rendah (76,09%), namun masih terdapat 23,91% guru yang mengalami stres tinggi hingga sangat tinggi. Sementara itu, *work-life balance* mayoritas responden tergolong rendah hingga sedang (71,74%), dengan 38,05% berada pada kategori rendah hingga sangat rendah. Temuan ini menegaskan bahwa keseimbangan kehidupan dan pekerjaan sangat penting bagi guru SLB dalam upaya mengelola beban kerja dan tekanan psikologis yang mereka hadapi.

B. Saran

1. Bagi Guru SLB

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar guru SLB lebih memperhatikan keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan

pribadi. Guru SLB diharapkan mampu mengelola waktu dengan baik agar tuntutan pekerjaan tidak mengganggu aktivitas di luar pekerjaan, seperti waktu bersama keluarga atau waktu untuk diri sendiri. Guru juga perlu membiasakan diri dengan teknik manajemen stres, misalnya melalui relaksasi, olahraga ringan, atau mengikuti pelatihan coping stres agar dapat menjaga kesehatan mentalnya. Untuk menghindari kelelahan emosional, guru SLB perlu mengelola batas antara waktu kerja dan waktu pribadi. Selain itu, membangun jaringan komunikasi yang kuat dengan pihak sekolah, sesama guru, dan keluarga merupakan langkah krusial untuk memastikan ketersediaan dukungan sosial.

2. Bagi Instansi/Lembaga Terkait

Bagi instansi atau lembaga terkait, seperti Dinas Pendidikan dan pihak sekolah, disarankan untuk memberikan dukungan yang memadai kepada guru SLB melalui penyediaan program pelatihan manajemen stres, pengelolaan waktu, dan peningkatan keterampilan coping. Pihak sekolah juga perlu menciptakan lingkungan kerja yang kondusif dengan beban kerja yang proporsional, pembagian tugas yang adil, serta jadwal kerja yang fleksibel jika memungkinkan. Selain itu, menyediakan fasilitas pendukung seperti ruang relaksasi, konseling psikologis, dan kegiatan kebersamaan dapat membantu menjaga kesejahteraan guru. Dukungan kebijakan yang memperhatikan keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi juga sangat penting untuk mengurangi risiko stres kerja

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti di masa mendatang untuk, pertama agar memperluas lingkup penelitian tidak hanya di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta, tetapi juga melibatkan guru SLB dari daerah lain di Indonesia supaya hasil penelitian memiliki cakupan generalisasi yang lebih besar. Kedua, menambahkan variabel mediator atau moderator, seperti dukungan sosial, karakteristik kepribadian, atau kebijakan sekolah, mampu menawarkan perspektif yang lebih mendalam mengenai dinamika hubungan antara stres kerja dan *work-life balance*.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA