

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dipaparkan dalam bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif terhadap stres pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB). Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi seorang guru yang berpikir positif maka akan lebih rendah kecenderungan seorang guru mengalami stres kemudian apabila sebaliknya apabila seorang guru memiliki nilai rendah berpikir positif maka akan semakin tinggi kecenderungan guru yang mengalami stres.

B. SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan saran, antara lain :

1. Saran Kepada Guru

Saran dari penelitian adalah guru sebaiknya meningkatkan berfikir positif saat menghadapi masalah-masalah, tuntutan pekerjaan ataupun tugas-tugas yang diberikan oleh pihak sekolah. Guru juga dapat menjadikan stres yang buruk menjadi stres yang baik (*eustress*) dengan tersebut akibat dari stres diri sendiri pun akan mempunyai kualitas diri yang baik karena dapat mengatur diri sendiri dengan baik pula.

2. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya yang tertarik pada tema berfikir positif atau stres agar peneliti dapat memperbaiki atau menyempurnakan penelitian yang telah dilakukan. Selain itu peneliti yang selanjutnya dapat menyempurnakan alat ukur yang digunakan oleh peneliti kemudian peneliti yang selanjutnya dapat menyempurnakan teori yang digunakan baik yang berfikir positif maupun teori stres. Kemudian penelitian ini hanya dilakukan dengan metode kuantitatif, sehingga disarankan penelitian yang selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian secara kuantitatif agar dapat melakukan wawancara dan observasi terhadap subjek. Hal ini dilakukan agar data yang akan didapatkan akan lebih lengkap dan lebih banyak yang dapat digali.