

## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik yang dilakukan pada guru SD Negeri di Nagari Muaro Sijunjung, maka dapat ditarik kesimpulan mengenai hubungan umur, masa kerja, dan beban kerja dengan gejala stres kerja guru SD di Nagari Muaro Sijunjung Kecamatan Sijunjung tahun 2022 sebagai berikut :

1. Lebih dari Separuh guru SD Negeri di Nagari Muaro Sijunjung mengalami stres kategori sedang yaitu 61,3%.
2. Kurang dari separuh guru SD Negeri di Nagari Muaro Sijunjung berumur > 45 Tahun yaitu 37,3%.
3. Sebagian besar guru SD Negeri di Nagari Muaro Sijunjung memiliki masa kerja lama yaitu 84%.
4. Lebih dari separuh guru SD Negeri di Nagari Muaro Sijunjung memiliki beban kerja dengan kategori berat yaitu 56%.
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara umur dengan stres kerja guru SD Negeri di Nagari Muaro Sijunjung dengan  $p\text{-value} = 0,190$ .
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan stres kerja guru SD Negeri di Nagari Muaro Sijunjung dengan  $p\text{-value} = 0,113$ .
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara beban kerja dengan stres kerja guru SD Negeri di Nagari Muaro Sijunjung dengan  $p\text{-value} = 0,001$ .

### 6.2. Saran

#### 1. Bagi Pemerintah

Diharapkan bagi pemerintah untuk menetapkan kurikulum yang akan digunakan sehingga tidak berganti-ganti pada hampir setiap tahunnya, sehingga dapat

membantu guru untuk mengurangi stres kerja dikarenakan harus mempelajari setiap perubahan kurikulum.

## 2. Bagi Pihak Sekolah

- a. Diharapkan pihak sekolah dapat melakukan manajemen stres kerja secara berkala pada guru untuk menurunkan resiko stres kerja.
- b. Diharapkan pihak sekolah dapat mengadakan pelatihan-pelatihan yang dapat meningkatkan kecakapan dan kemampuan guru agar dapat membantu guru untuk menemukan inovasi-inovasi baru untuk meningkatkan semangat belajar siswa.
- c. Diharapkan kepala sekolah dapat memberitahukan lebih awal apabila ada tugas diluar tugas pokok yang harus dikerjakan oleh guru sehingga guru tidak didesak oleh waktu dalam menyelesaikan pekerjaan.
- d. Diharapkan pihak sekolah dapat melakukan pengukuran stres secara berkala untuk mengetahui keadaan psikologis guru.
- e. Diharapkan pihak sekolah dapat mengadakan kegiatan karyawisata, rekreasi, *refreshing*, dan kegiatan *healing* lainnya.
- f. Diharapkan pihak sekolah dapat mengadakan pelatihan-pelatihan, baik itu pelatihan IT ataupun pelatihan lainnya secara *offline* sehingga guru lebih mudah untuk memahaminya.
- g. Diharapkan kepada pihak sekolah, apabila ada informasi terkait pelatihan-pelatihan dapat menyebarkan informasi secara merata sehingga semua guru dapat mengikuti pelatihan-pelatihan.
- h. Diharapkan kepada pihak sekolah agar dapat membagi secara rata terkait beban pekerjaan yang diberikan kepada guru.

- i. Diharapkan kepada pihak sekolah agar mengadakan kegiatan kebugaran jasmani seperti jalan santai, senam, dll.
- j. Diharapkan pihak sekolah juga dapat mengadakan kegiatan karyawisata khusus guru untuk lebih meningkatkan hubungan baik sesama guru, serta menyegarkan kembali kejenuhan pikiran guru akibat stres kerja.
- k. Diharapkan pihak sekolah dapat menambah jumlah guru sehingga dapat membantu meringankan beban pekerjaan, semakin banyak jumlah guru semakin sedikit beban kerja yang ditanggung oleh guru-guru.

### 3. Bagi Guru

Kepada guru diharapkan agar dapat melakukan manajemen stres terhadap diri sendiri dengan cara mengontrol diri dari sumber sumber yang dapat menyebabkan stress seperti *sharing hearing*. Diharapkan guru dapat lebih terbuka terhadap sesama sehingga ketika ada masalah dapat berbagi cerita agar dapat mengurangi tingkat stres yang dirasakan. Diharapkan guru dapat melatih kesabaran dalam menghadapi siswa yang sulit diatur. Diharapkan juga guru mampu untuk selalu menerapkan pola hidup sehat untuk meningkatkan stamina dan menjaga kesehatan tubuh.

### 4. Bagi peneliti

Peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel-variabel lainnya sehingga tidak terbatas pada variable dalam penelitian ini saja seperti variable jenis kelamin, status pernikahan, tingkat pendidikan, kepribadian, keterampilan kecakapan, riwayat pelatihan, faktor hubungan kerja, faktor instrinsik pekerjaan, faktor struktur organisasi, faktor pengembangan karir, faktor peran individu dalam organisasi kerja dan faktor

dominan yang berhubungan dengan stres kerja yang belum diteliti dalam penelitian ini.

Selain itu, peneliti juga dapat menggunakan metode kualitatif pada penelitian yang akan dilakukan selanjutnya agar dapat menggali lebih dalam terkait akar masalah kenapa guru mengalami gejala stress kerja.

