

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran stres kerja pada guru sertifikasi di MAN Y Kota Padang sebanyak 66 orang, didapatkan hasil bahwa guru sertifikasi di MAN Y Kota Padang mengalami stres kerja dengan kategori rendah. Berdasarkan nilai *mean* pada tiap aspek yang diukur, aspek fisiologis memiliki nilai *mean* paling tinggi dibandingkan dengan aspek yang lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa guru sertifikasi mengalami stres kerja dengan paling banyak menunjukkan gejala secara fisiologis. Selanjutnya hasil tambahan dalam penelitian ini adalah adanya perbedaan stres kerja yang signifikan ditinjau berdasarkan jenis kelamin, dimana perempuan memiliki stres kerja yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

5.2. Saran

Berikut peneliti mengajukan beberapa saran terkait dengan penelitian yang telah dilakukan untuk penelitian selanjutnya dan pihak-pihak terkait dalam penelitian ini.

5.2.1. Saran Metodologis

Penelitian ini memiliki kekurangan dalam pelaksanaan. Untuk itu peneliti mengajukan beberapa saran agar kekurangan yang dilakukan dapat diperbaiki untuk penelitian selanjutnya.

1. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian terkait stres kerja dengan menambahkan pertanyaan terbuka atau dengan melakukan

penelitian eksperimen agar hasil yang didapatkan lebih tergambar. Serta agar peneliti selanjutnya melakukan penelitian mengenai stres kerja dengan membahas lebih lanjut mengenai faktor demografis subjek seperti jenis kelamin yang menunjukkan adanya perbedaan antara laki-laki dan perempuan.

5.2.2. Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada guru sertifikasi terkait stres kerja yang dialami, didapatkan saran praktis dari peneliti untuk pihak-pihak terkait.

1. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa guru sertifikasi mengalami stres kerja dengan kategori rendah. Hal ini diduga disebabkan karena respon dari stres kerja berupa respon positif sehingga beban kerja yang banyak tidak terlalu mempengaruhi kinerja guru sertifikasi dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab. Peneliti menyarankan kepada guru sertifikasi minimal untuk mempertahankan posisi ini agar guru tidak mengalami tekanan yang besar dalam bekerja.
2. Dilihat berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan stres kerja guru sertifikasi dalam kategori rendah, diharapkan pihak sekolah atau pemerintah agar juga menyediakan jasa layanan konseling bagi guru agar stres kerja yang dialami guru tidak meningkat.