

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan beban kerja, hubungan interpersonal, umur, masa kerja, ketaksaan peran dan konflik peran dengan stres kerja pada guru SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang tahun 2021, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh guru di SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang mengalami stres kerja berat.
2. Lebih dari separuh guru di SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang memiliki beban kerja yang tinggi.
3. Sebagian besar guru di SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang memiliki hubungan interpersonal yang kurang baik
4. Sebagian besar guru di SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang berada pada kategori umur tua yaitu lebih dari 40 tahun.
5. Sebagian besar guru di SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang memiliki masa kerja yang lebih dari 5 tahun.
6. Lebih dari separuh guru di SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang mengalami ketaksaan peran yang tinggi.
7. Lebih dari separuh guru di SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang mengalami konflik peran yang tinggi.
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja pada guru SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang.

9. Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan interpersonal dengan stres kerja pada guru SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang.
10. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara umur dengan stres kerja pada guru SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang.
11. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan stres kerja pada guru SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang.
12. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara ketaksaan peran dengan stres kerja pada guru SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang.
13. Terdapat hubungan yang signifikan antara konflik peran dengan stres kerja pada guru SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Sekolah

1. Melakukan kegiatan kebugaran seperti senam sehat dan jalan sehat untuk dapat meningkatkan stamina dan semangat guru.
2. Memberikan *reward* berupa penghargaan kecil sebagai bentuk apresiasi terhadap pekerjaan yang telah dikerjakan oleh guru.
3. Menyesuaikan antara tuntutan atau pembagian tugas dengan kemampuan yang dimiliki oleh guru serta membuat dan menyusun prioritas pekerjaan untuk mengetahui pekerjaan apa yang harus didahulukan.

4. Melengkapi segala sumber daya, peralatan dan material yang diperlukan oleh guru sehingga guru dapat dengan mudah melakukan pekerjaannya dengan baik sesuai dengan tugas dan fungsinya.
5. Mengadakan kegiatan yang dapat menjalin hubungan dan komunikasi sehingga dapat meningkatkan keakraban dan menciptakan kondisi kerja yang nyaman melalui kegiatan seperti *workshop*, *family gathering*, buka bersama, halal bi halal dan lain sebagainya dengan rekan sesama guru, kepala sekolah dan pihak yayasan.
6. Meningkatkan komunikasi lebih optimal dan efektif serta mengadakan kegiatan konseling berkala untuk mengetahui masalah yang terjadi pada guru terutama hubungan interpersonal pada guru.

6.2.2 Bagi Guru

1. Menjaga hubungan dan komunikasi yang baik dengan atasan maupun dengan rekan kerja sehingga apabila terjadi perselisihan dapat diselesaikan dengan baik tanpa ada yang tersinggung.
2. Mempertahankan penilaian diri yang positif dan menenangkan pikiran dengan berbagai cara meditasi, relaksasi, dan olahraga ringan.

6.2.3 Bagi Peneliti

1. Meneliti lebih lanjut hubungan antara beban kerja, hubungan interpersonal, umur, masa kerja, ketaksaan peran, dan konflik peran dengan stres kerja.
2. Melakukan penelitian lebih lanjut mengenai variabel-variabel lain yang belum diteliti.
3. Membandingkan hasil penelitian saat keadaan normal dengan keadaan saat pandemi.

4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengganti metode yang digunakan.

