

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Guru yang mengalami stres kerja pada kategori berat yaitu sebesar 61%, kategori sedang sebanyak 37,3%, dan kategori kategori hanya sebesar 1,7% (1 orang).
- b. Sebagian besar guru berusia 45-60 tahun yaitu sebesar 54,2% dan berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 57,6%.
- c. Sebagian besar guru memiliki beban kerja dalam kategori berat yaitu sebesar 59,3%. Lebih dari sebagian guru memiliki masa kerja lama (> 5 tahun) yaitu sebesar 52,5%. Kemudian, lebih dari separuh guru memiliki lingkungan kerja yang tidak menunjang pembelajaran daring yaitu sebesar 57,6%.
- d. Sebagian besar guru memiliki hubungan interpersonal dalam kategori buruk yaitu sebesar 54,2%. Kemudian, mayoritas guru memiliki sosial ekonomi dalam kategori rendah yaitu sebesar 72,9%.
- e. Ada hubungan antara usia dengan kejadian stres kerja dengan hasil uji *chi-square* diketahui bahwa hasil *p-value* sebesar 0,033. Kemudian, ada hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian stres kerja dengan hasil uji *chi-square* diketahui bahwa hasil *p-value* sebesar 0,043.
- f. Ada hubungan antara beban kerja dengan kejadian stres kerja dengan hasil uji *chi-square* diketahui bahwa hasil *p-value* sebesar 0,005. Kemudian, ada hubungan antara masa kerja dengan kejadian stres kerja dengan hasil uji *chi-square* diketahui bahwa hasil *p-value* sebesar 0,003. Selanjutnya, ada pula hubungan antara lingkungan kerja dengan kejadian stres kerja dengan hasil uji *chi-square* diketahui bahwa hasil *p-value* sebesar 0,043.
- g. Tidak adanya hubungan antara hubungan interpersonal dengan kejadian stres kerja Hasil uji *chi-square* diketahui bahwa hasil *p-value* sebesar 0,583. Kemudian, ada hubungan sosial ekonomi dengan kejadian stres

kerja dengan hasil uji *chi-square* diketahui bahwa hasil *p-value* sebesar 0,010.

- h. Variabel beban kerja adalah faktor yang paling berhubungan terhadap kejadian stres kerja berat pada guru dengan *p-value* sebesar 0,010 dengan nilai POR sebesar 6,846 (95% CI: 1,593-29,427). Guru dengan beban kerja berat berisiko 6,846 kali lebih tinggi mengalami kejadian stres kerja berat daripada guru yang memiliki beban kerja ringan.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Diharapkan responden dapat meminimalisasi terjadinya stres kerja dengan melakukan langkah-langkah penanggulangan seperti :

- a. Melakukan manajemen waktu yang baik dan melakukan relaksasi disela-sela tugas atau pekerjaan yang dilakukan
- b. Responden dapat mengajar pada ruangan tertutup yang jauh dari gangguan yang dapat menurunkan konsentrasi saat mengajar
- c. Menikmati hiburan
- d. Melakukan olahraga. Jika dirasa tidak mampu menanggulangi seorang diri, disarankan bagi responden untuk meminta bantuan kepada orang terdekat atau melaksanakan konseling kepada profesional terkait.

V.2.2 Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan bahwa tempat penelitian dapat melakukan langkah-langkah *administrative control* seperti :

- a. Mengadakan penyuluhan mengenai manajemen stres pada pekerja
- b. Mengadakan program diskusi secara berkala sebagai *platform* bertukar pikiran atau pendapat serta membagikan keluh kesah antar rekan kerja sehingga dapat mengurangi rasa stres yang dirasakan pekerja
- c. Melaksanakan pelatihan dalam penggunaan aplikasi penunjang pembelajaran
- d. Memberikan pembebanan tugas dalam mengajar yang lebih seimbang kepada pekerja.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bahwa peneliti selanjutnya dapat melakukan beberapa rekomendasi seperti :

- a. Menggali lebih banyak variabel penelitian seperti peran individu dalam organisasi, pengembangan karir, struktur organisasi, pendidikan, dan tuntutan eksternal pekerjaan.
- b. Menambahkan variabel penelitian yang tidak ikut diteliti pada penelitian ini seperti dukungan organisasi dan rutinitas kerja.
- c. Mengembangkan variabel lain yang lebih bervariasi, sehingga dapat memperluas ilmu pengetahuan terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada guru