BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh beban kerja, stres kerja, dan dukungan sosial terhadap kelelahan kerja pada guru SMK Negeri 20 Jakarta serta pengolahan data menggunakan software SmartPLS 4.0, dapat disimpulkan bahwa beban kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kelelahan kerja pada guru SMK Negeri 20 Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja, maka semakin tinggi pula tingkat kelelahan kerja yang dialami guru.

Selanjutnya, stres kerja juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kelelahan kerja pada guru SMK Negeri 20 Jakarta. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres kerja, maka semakin tinggi pula tingkat kelelahan kerja yang dialami oleh guru.

Sementara itu, dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kelelahan kerja pada guru SMK Negeri 20 Jakarta. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah tingkat kelelahan kerja yang dialami guru.

Dari ketiga variabel yang diteliti, stres kerja merupakan variabel yang paling dominan dalam memengaruhi kelelahan kerja. Hal ini dibuktikan melalui nilai *original sample* dan nilai t-statistik yang lebih besar dibandingkan dengan variabel independen lainnya. Adapun variabel dengan pengaruh paling kecil terhadap kelelahan kerja adalah dukungan sosial.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. Namun, dalam proses pelaksanaannya masih terdapat beberapa keterbatasan. Keterbatasan yang ditemui adalah pengumpulan data menggunakan kuesioner membutuhkan waktu yang cukup lama karena kesibukan responden yang beragam, sehingga pengumpulan kuesioner mengalami sedikit hambatan. Untuk mengatasi hal tersebut, peneliti dibantu oleh Koordinator Wakil Humas SMK

Negeri 20 Jakarta untuk terus mengingatkan para guru agar dapat mengisi kuesioner.

Selain itu, keterbatasan penelitian terletak pada variabel independen yang digunakan hanya terbatas pada tiga variabel yaitu beban kerja, stres kerja, dan dukungan sosial. Namun, masih terdapat variabel-variabel independen lainnya yang berpotensi memengaruhi kelelahan kerja.

5.3 Saran

Berdasarkan pada temuan yang telah dianalisis dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya mengenai pengaruh beban kerja, stres kerja, dan dukungan sosial terhadap kelelahan kerja pada guru SMK Negeri 20 Jakarta, terdapat beberapa saran, yaitu:

a) Aspek Teoritis

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya, khususnya mahasiswa Program Studi Manajemen dengan konsentrasi Manajemen Sumber Daya Manusia agar dapat mendalami lebih lanjut faktor atau variabel lain yang berpotensi memengaruhi kelelahan kerja. Selain itu, diharapkan agar ukuran sampel diperluas guna memperoleh hasil yang lebih akurat dan berdampak lebih luas.

b) Aspek Praktis

Manajemen SMK Negeri 20 Jakarta diharapkan melakukan peninjauan ulang terhadap distribusi beban kerja guru, termasuk penugasan tambahan seperti wali kelas dan panitia kegiatan sekolah, agar pembagian tugas lebih proporsional dan sesuai dengan kapasitas serta jam mengajar masing-masing individu. Selain itu, pihak sekolah perlu mengelola sumber stres kerja yang bersifat situasional, seperti tekanan dari pimpinan maupun orang tua siswa, melalui penyediaan forum komunikasi terbuka serta layanan konseling internal yang mendukung kesejahteraan psikologis guru. Di sisi lain, untuk memperkuat dukungan sosial antarguru, sekolah dapat membangun budaya kolaboratif melalui program mentoring, diskusi rutin, dan forum berbagi praktik dan strategi mengajar yang efektif, guna menciptakan lingkungan kerja yang suportif dan meminimalkan risiko kelelahan kerja.