

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

1. Umur rata-rata guru pada penelitian ini adalah 39 tahun dan umur yang paling banyak pada penelitian ini adalah umur 40 tahun dengan total 7 orang.
2. Tidak ada hubungan setiap variabel pada penelitian. Dengan tuntutan tugas ( $p\ value=0.645$  dan  $PR=0.82$ ), tuntutan peran ( $p\ value=0.989$  dan  $PR=0.902$ ), tuntutan antar pribadi ( $p\ value=0.503$  dan  $PR=1.36$ ), usia ( $p\ value=1.000$  dan  $PR=1,013$ ), jenis kelamin ( $p\ value=1.000$  dan  $PR=1,03$ ) dan masa kerja ( $p\ value=0.723$  dan  $PR=1.182$ ).

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Saran kepada Sekolah

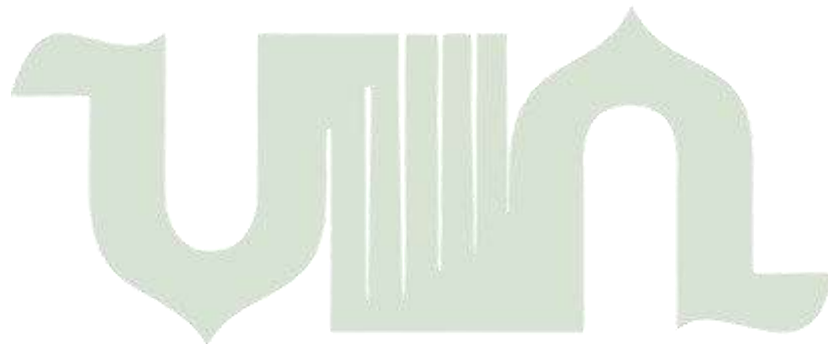
Sekolah hendaknya mengupayakan untuk memberikan fasilitas yang lebih baik kepada guru agar menciptakan lingkungan belajar yang nyaman. Sekolah juga perlu mengadakan *family gathering* kepada guru pada saat libur semester sekolah karena guru juga butuh hiburan dan *refreshing* untuk kembali mengajar siswa dan siswi di sekolah.

##### 5.2.2 Saran kepada Guru

Disarankan kepada guru untuk menerapkan teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam atau latihan fisik untuk membantu mengelola stres secara efektif. Guru juga bisa melakukan refleksi diri secara rutin untuk mengevaluasi beban kerja dan mengidentifikasi sumber stres serta mencari cara untuk mengatasinya.

### 5.2.3 Saran Peneliti

Disarankan penelitian ini dapat menjadi referensi dan karena penelitian ini hanya meninjau sebagian saja dari faktor yang mempengaruhi stres kerja maka perlu menambah variabel lain agar hasil yang didapatkan lebih bervariasi dan beragam.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN