

## BAB V PENUTUP

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya maka didapatkan bahwa, mengenai Stres kerja dan kelelahan menunjukkan bahwa stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Ketika individu menghadapi tekanan di tempat kerja, mereka cenderung mengalami kelelahan yang lebih cepat, penurunan produktivitas dan masalah kesehatan. Oleh karena itu pentingnya untuk mengelola stres dengan baik. Dalam persepektif islam, stres kerja dapat dilihat sebagai ujian yang harus dihadapi dengan sabar dan tawakal. Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan kelelahan, baik fisik maupun mental yang dapat mempengaruhi ibadah dan kesehatan. Oleh karena itu pentingnya untuk mengelolah stres melalui doa, zikir dan penguatan hubungan sosial serta keluarga. Dengan mengutamakan iman dan ibadah kepada Allah swt.

Diperoleh nilai *p value* 0,04 lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Artinya berdasarkan penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stress kerja terhadap kelelahan kerja pada guru SD 056640 dan MIS Islamiyah di Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat pada uji *fisher exact*. Sebagian besar responden melakukan pekerjaan sebagai guru mengalami stress kerja dengan kategori tinggi sebanyak 28 responden (100%).

Sedangkan responden yang mengalami kelelahan kerja dengan kategori sangat tinggi dengan stress tinggi yaitu sebanyak 1 orang (25%). Stress kerja terhadap kelelahan bisa dilihat dari keseharian yang dialami oleh para guru seperti misalnya keseringan menguap, mengantuk, pikiran yang kacau, konsentrasi yang

tidak stabil, kurangnya percaya diri, merasa cemas serta sulit untuk mengontrol sikap.

Studi ini mengangkat mengenai stres kerja terhadap kelelahan pada seorang guru yang mana stres kerja dapat menyebabkan kelelahan fisik yang disebabkan oleh beberapa faktor sehingga berpotensi menyebabkan masalah kesehatan di masa depan. Dari perspektif Islam, nilai-nilai terkandung dalam Al-Quran juga memberikan landasan pentingnya dalam menjaga kesehatan fisik dan mental.

Islam sangat peduli terhadap kesehatan seorang muslim. Kesehatan itu meliputi kesehatan fisik dan mental. Islam mengajarkan banyak hal yang bisa dilakukan ketika seorang muslim mengalami stress. Seperti contohnya berzikir, berdoa dan sholat 5 waktu sehari semalam. Ketika kita selalu menerapkan ketiga point tersebut maka ketenangan selalu ada pada kita ketika menjalani ujian seberat apapun. Percaya bahwa semuanya terjadi atas kehendak Allah.

## **5.2 Saran**

1. Sebaiknya bagi Guru tetap dihimbau melakukan istirahat yang cukup untuk menjaga keseimbangan tubuh dalam melakukan aktivitas pekerjaan.
2. Untuk mengurangi tingkat stres pada guru, sebaiknya pihak sekolah melakukan kegiatan olahraga maupun rekreasi bersama secara berkala.
3. Bagi peneliti selanjutnya, perlu adanya penelitian lebih lanjut dan mendalam mengenai hubungan beban kerja mental dengan stres kerja pada guru. Serta mengidentifikasi faktor lain yang menjadi sumber stres kerja di SD NEGERI 056640 dan MIS ISLAMİYAH di Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat.

4. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan pengukuran lebih lanjut terhadap kelelahan kerja dengan menggunakan alat ukur lainnya untuk mengukur kelelahan kerja, serta mengukur faktor-faktor lainnya yang menyebabkan kelelahan kerja pada guru SD Negeri 056640 dan MIS Islamiyah di Kecamatan Babalan, Kabupaten Langkat.

