

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Setelah menguraikan hasil penelitian di atas, dapat dikemukakan kesimpulan dari hasil penelitian ini sebagai berikut

1. Dari individu dengan skor beban kerja, 17 (42,5%) memiliki skor di bawah rata-rata kelas interval, 10 (25%) memiliki skor rata-rata kelas interval, dan 23 (57,5%) memiliki skor di atas rata-rata kelas interval. Skor beban kerja seringkali lebih tinggi dari biasanya, seperti terlihat pada statistik di atas.
2. Dari peserta, 19 orang (47,5%) mempunyai nilai stres kerja (Y) di bawah rata-rata kelas interval, 7 orang (17,5%) mempunyai nilai mendekati rata-rata, dan 14 orang (35%) mempunyai nilai di atas rata-rata. Stres kerja guru seringkali lebih tinggi dari biasanya, menurut statistik di atas.
3. Koefisien determinasi sebesar 0,360 menunjukkan bahwa beban kerja mempunyai pengaruh sebesar 36% terhadap stres kerja guru (Y), dengan hubungan linier dan prediktif yang dibentuk oleh garis regresi  $\phi = 21,023 + 1,448X$ . Beban kerja (X) berhubungan positif dan signifikan terhadap stres kerja guru (Y) sebesar 0,600 sehingga hubungan keduanya dianggap cukup.

## B. Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, berikut ini akan dikemukakan beberapa saran, yaitu :

1. Meskipun Stres kerja guru di Madrasah Tsanawiyah Negeri Karo dalam kondisi atau katogori baik, namun menurut hemat peneliti perlu terus dijaga dari waktu kewatu agar guru tidak sampai tingkat stres yang menguatirkan untuk masa-masa yang akan datang.
2. Kepala Madrasah Tsanawiyah Negeri Karo, agar mengupayakan memberikan beban kerja yang tidak berlebihan pada guru guna menghindari stres kerja. Beberapa upaya yang dapat dilakukan kepala sekolah terkait mengurangi stres kerja sebagai akibat dari beban kerja memerlukan pendekatan holistik yang mencakup intervensi individual dan organisasi. Manajemen waktu, pelatihan keterampilan manajemen stres, dukungan sosial, pengaturan beban kerja yang adil, dan kebijakan yang mendukung keseimbangan kerja-kehidupan adalah beberapa strategi efektif yang dapat diterapkan. Penelitian terdahulu mendukung pentingnya pendekatan ini dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan guru.
3. Berdasarkan temuan penelitian, mungkin terdapat banyak variabel lain yang mempengaruhi cara siswa berinteraksi satu sama lain. Mengingat hal tersebut, masih dimungkinkan untuk dilakukan penelitian di masa yang akan datang dengan menggunakan faktor-faktor yang berbeda dari yang digunakan dalam penelitian ini.