

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian berdasarkan perumusan masalah, tujuan dan hipotesis penelitian, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh antara Manajemen Stres Kerja ( $X_1$ ) terhadap Kinerja Guru (Y), dengan angka yang dihasilkan sebesar 0,205. Sedangkan angka korelasi yang dihasilkan dari variabel  $X_1$  dan Y adalah sebesar 2,053 termasuk pada kategori hubungan yang kuat. Manajemen stres yang efektif dapat meningkatkan kinerja guru dengan mengurangi tingkat kelelahan, meningkatkan fokus, dan memperbaiki suasana kerja.
2. Terdapat pengaruh antara Sistem Kompensasi ( $X_2$ ) terhadap Kinerja Guru (Y), dengan angka yang dihasilkan sebesar 0,795. Sedangkan angka korelasi yang dihasilkan dari variabel  $X_2$  dan Y adalah sebesar 11,090 termasuk pada kategori hubungan yang kuat. Sistem kompensasi yang adil dan kompetitif dapat menjadi motivator yang kuat bagi guru untuk meningkatkan kinerja mereka. Kompensasi yang memadai dapat memberikan rasa penghargaan dan kepuasan kerja, sehingga guru merasa lebih termotivasi untuk mencapai target kinerja yang ditetapkan.
3. Terdapat pengaruh antara Manajemen Stres Kerja ( $X_1$ ) dan Sistem Kompensasi ( $X_2$ ) terhadap Kinerja Guru (Y), dengan angka yang dihasilkan sebesar 0,806 sedangkan angka korelasi yang dihasilkan dari variabel  $X_1$  dan  $X_2$  terhadap Y adalah sebesar 0,903 termasuk pada kategori hubungan yang kuat. Kedua variabel ini memiliki pengaruh yang saling melengkapi. Manajemen stres yang baik dapat meningkatkan efektivitas sistem kompensasi, sementara sistem kompensasi yang adil dapat membantu guru dalam mengatasi stres kerja.

Dengan demikian, Manajemen Stres Kerja maupun Sistem Kompensasi memiliki peran yang sangat penting dalam Kinerja Guru. Oleh karena itu, bagi lembaga pendidikan menjalankan Manajemen Stres Kerja yang baik dan efektif serta menjalankan Sistem Kompensasi yang baik merupakan langkah strategi yang perlu dilakukan.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan, ada beberapa saran yang penulis sampaikan:

1. Saran untuk SMP Al Washliyah Sumber Kabupaten Cirebon
  - a. Sekolah diharapkan mengadakan pelatihan manajemen stres bagi guru, menyediakan fasilitas relaksasi, dan menciptakan lingkungan kerja yang kondusif.
  - b. Melakukan evaluasi kinerja secara berkala, memberikan penghargaan yang sesuai dengan prestasi, dan meningkatkan kesejahteraan guru.
  - c. Memberikan kesempatan kepada guru untuk menyampaikan pendapat dan keluhan, serta melibatkan guru dalam pengambilan keputusan
2. Saran untuk Penelitian Selanjutnya
  - a. Mengukur konsep yang lebih spesifik dengan membedah dimensi manajemen stres kerja menjadi lebih spesifik, seperti kualitas. Serta mengklasifikasikan sistem kompensasi menjadi beberapa kategori dan menganalisis pengaruh masing-masing terhadap kinerja guru.
  - b. Memperluas sampel dengan membandingkan hasil penelitian antara satu sekolah dengan sekolah lain yang memiliki karakteristik serupa atau berbeda untuk melihat generalisasi temuan.
  - c. Menganalisis faktor lain yang dapat dijadikan variabel independen yang mempengaruhi kinerja guru.

## C. Implikasi

Implikasi Penelitian bagi guru, dengan mengetahui beberapa strategi penanganan manajemen stress ialah diharapkan guru dapat menerapkan strategi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dapat membantu dirinya dalam mengelola ataupun mencegah tingkat stres yang lebih tinggi, sehingga tidak mempengaruhi kinerjanya. Bagi lembaga pendidikan, hal ini menjadi tugas tambahan bagi tempat bekerja atau lebih khususnya kepala sekolah untuk memperhatikan dan melakukan pengelolaan stres kerja bagi guru dari segi organisasional. Agar kinerja guru tidak terganggu, terus mengalami peningkatan dan tujuan lembaga pendidikan dapat tercapai.