

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan pada Bab IV, hasil penelitian tentang hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada guru honorer Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Bekasi Utara Kota Bekasi dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara beban kerja dengan stres kerja. Hal ini berarti semakin tinggi beban kerja maka semakin tinggi stres kerja.

#### **B. Implikasi**

Beban kerja adalah sejumlah pekerjaan yang harus dikerjakan individu untuk mencapai target yang telah ditetapkan dalam batasan jangka waktu tertentu dengan kemampuan yang dimiliki. Beban kerja dapat menjadi sesuatu yang memberatkan jika tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki sehingga memicu timbulnya stres kerja yang akan berdampak pada penurunan kinerja. Stres kerja merupakan respon adaptif yang dihasilkan individu ketika terjadi ketidakseimbangan antara kondisi pekerjaan dengan kemampuan yang dimiliki yang menimbulkan perubahan dalam diri individu, seperti sulit berkonsentrasi, sakit kepala hingga sulit

mengambil keputusan. Stres kerja yang dialami para guru seperti sulit berkonsentrasi, sakit kepala hingga sulit mengambil keputusan.

Dalam pemberian beban kerja harus diperhatikan dan disesuaikan dengan kondisi pegawai. Beban kerja yang tinggi tentunya harus di iringi dengan tanggung jawab yang tinggi pula, Beban kerja dalam hal ini dibagi dapat dilihat dari segi kuantitatif dan kualitatif. Kuantitatif berupa jumlah atau banyaknya beban kerja yang diberikan, sementara kualitatif, yaitu beban kerja yang meliputi kemampuan atau sumber daya dari pegawai tersebut. Dengan demikian beban kerja yang didapat oleh seseorang pegawai dapat dilihat dari segi kuantitas dan kualitas.

Dengan demikian, maka beban kerja harus diperhatikan dan dikelola dengan baik agar resiko stres kerja dapat berkurang dan dihilangkan. Implikasi penelitian ini menunjukkan hubungan kedua variabel tersebut dimana beban kerja memberikan kontribusi terhadap stres kerja guru honorer di Kecamatan Bekasi Utara Kota Bekasi.

### **C. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan yang dilengkapi dengan implikasi hasil penelitian, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepala Sekolah seharusnya dapat menjadi pimpinan sekaligus rekan kerja yang dapat memahami segala sesuatu yang sedang dirasakan para guru dan dapat membangun komunikasi yang efektif, sehingga

para guru tidak merasa segan untuk menyampaikan sesuatu yang sedang mereka rasakan terutama dalam hal pekerjaan. Kepala sekolah juga hendaknya memahami kemampuan para guru dalam bekerja, sehingga saat diberi tugas guru tidak merasa sebagai sebuah beban. Selain itu, kepala sekolah dapat membuat kegiatan yang bersifat dapat memberikan energi yang positif pada guru agar guru dapat semangat kembali dalam mengajar.

2. Guru diharapkan dapat mengelola waktu dengan baik terlebih saat tuntutan pekerjaan meningkat, sehingga pekerjaan tetap dapat terselesaikan dengan baik tanpa tergesa-gesa. Kemudian, untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap prima sehingga mampu menjalani tuntutan tugas yang banyak guru harus rutin melakukan olahraga. Selain itu, guru dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang positif di luar jam mengajar bersama dengan rekan-rekan guru untuk menghilangkan rasa jenuh dan rasa kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan di sekolah.
3. Peneliti lain yang hendak melakukan penelitian tentang beban kerja dengan stres kerja, diharapkan dapat meneliti lebih luas dan mampu menyempurnakan penelitian ini. Sehingga dapat memberikan manfaat dan pengaruh yang lebih besar untuk dapat berkontribusi membantu memajukan Pendidikan.

