

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan gambaran tingkat stres kerja pada guru sd sewilayah ambarketawang selemam di masa pandemi dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar guru di SD Sewilayah Ambarketawang Sleman Yogyakarta tidak mengalami stress kerja sebanyak 39,4%.
2. Sebagian besar guru di SD Sewilayah Ambarketawang Sleman Yogyakarta berjenis kelamin perempuan dengan katagori tidak stres sebanyak 39,4%. Sebagian besar responden yang berumur 46-55 tahun (lansia awal) tidak mengalami stress 15,2%. Sebagian besar responden yang sudah menikah tidak mengalami stress 42,4%. Seluruh responden berpendidikan S1 tidak mengalami stress sebanyak 45,5%. Sebagian besar responden sudah bekerja selama 10 tahun dalam kategori tidak stres 36,4%.

#### **B. Saran**

Saran penelitian terkait dengan hasil penelitian yang telah didapatkan antara lain:

1. Bagi petugas puskesmas

Hasil penelitian dapat dijadikan acuan bagi petugas Kesehatan dipuskesmas untuk melakukan pencegahan stress kerja pada guru sebagai kelompok khususnya melalui promosi kesehatan dan manajemen stress kerja.

2. Bagi guru di SD Sewilayah Ambarketawang

Hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar gambaran tingkat stres guru sehingga deteksi dini stres kerja dapat dilakukan terhadap diri sendiri apabila sudah muncul gejala.

3. Bagi peneliti lain

Peneliti lain disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi tingkat stress kerja guru selain karakteristik dan sosial demografi.

4. Bagi Kepala Sekolah di SD Sewilayah Ambarketawang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian bagi sekolah untuk melakukan upaya pencegahan stres kerja salah satunya kegiatan refreshing