

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Gambaran variabel kinerja guru pada SMP Negeri 18 Kota Jambi menunjukkan hasil yang berada dalam kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa guru telah menunjukkan performa kerja yang baik secara umum. Sementara itu, variabel *work life balance* berada pada kategori sangat tinggi, namun karena item kuesioner disusun dalam bentuk pernyataan negatif, maka skor yang tinggi menunjukkan bahwa guru justru mengalami ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Hal serupa juga terlihat pada variabel kesehatan mental, yang berada dalam kategori sangat tinggi, tetapi berdasarkan arah pernyataan negatif, hal tersebut mencerminkan bahwa sebagian guru mengalami gangguan kesehatan mental dalam tingkat yang cukup tinggi. Sedangkan variabel tingkat stres juga berada pada kategori sangat tinggi, yang berarti banyak guru mengalami tekanan psikologis, kelelahan, dan kecemasan dalam menjalankan tugasnya.
2. *Work life balance* berpengaruh negatif namun tidak signifikan terhadap tingkat stres guru SMP Negeri 18 Kota Jambi. Karena item disusun dalam bentuk pernyataan negatif, skor yang tinggi menunjukkan persepsi *work life balance* yang buruk. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi tidak secara signifikan meningkatkan tingkat stres guru.
3. Kesehatan mental berpengaruh positif namun tidak signifikan terhadap tingkat stres guru SMP Negeri 18 Kota Jambi. Karena item disusun dalam bentuk pernyataan negatif, maka skor yang tinggi menunjukkan bahwa guru mengalami kondisi kesehatan mental yang buruk. Dengan

demikian, hasil ini menunjukkan bahwa semakin buruk kondisi kesehatan mental guru, maka tingkat stres cenderung meningkat, meskipun pengaruhnya tidak signifikan secara statistik.

4. Tingkat stres berpengaruh positif namun tidak signifikan terhadap kinerja guru SMP Negeri 18 Kota Jambi. Karena item disusun dalam bentuk pernyataan negatif, maka skor yang tinggi menunjukkan bahwa guru mengalami tingkat stres yang tinggi, seperti tekanan emosional, kecemasan, dan kelelahan. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa tingginya tingkat stres yang dirasakan guru cenderung meningkatkan kinerja mereka, meskipun pengaruh tersebut tidak signifikan secara statistik.
5. *Work life balance* berpengaruh positif namun tidak signifikan terhadap kinerja guru SMP Negeri 18 Kota Jambi. Karena item disusun dalam bentuk pernyataan negatif, maka skor yang tinggi menunjukkan bahwa guru mengalami ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa meskipun guru mengalami ketidakseimbangan dalam *work life balance*, hal tersebut cenderung meningkatkan kinerja mereka, namun pengaruh tersebut tidak signifikan secara statistik.
6. Kesehatan mental berpengaruh negatif namun tidak signifikan terhadap kinerja guru SMP Negeri 18 Kota Jambi. Karena item disusun dalam bentuk pernyataan negatif, maka skor yang tinggi menunjukkan bahwa guru mengalami gangguan kesehatan mental, seperti tekanan emosional, kelelahan psikologis, dan kecemasan. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental yang buruk tidak secara signifikan berdampak pada penurunan kinerja guru dalam konteks penelitian ini.
7. Tingkat stres sebagai variabel intervening berpengaruh negatif dan tidak signifikan dalam hubungan antara *work life balance* terhadap kinerja

guru SMP Negeri 18 Kota Jambi. Karena item disusun dalam bentuk pernyataan negatif, maka skor *work life balance* yang tinggi menunjukkan bahwa guru mengalami ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Namun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidakseimbangan tersebut tidak secara signifikan meningkatkan stres guru maupun menurunkan kinerja mereka. Dengan kata lain, tingkat stres tidak berperan secara signifikan sebagai mediator dalam hubungan antara *work life balance* dan kinerja guru, sehingga hipotesis tidak langsung pada jalur ini tidak terbukti secara statistik.

8. Tingkat stres sebagai variabel intervening berpengaruh positif namun tidak signifikan dalam hubungan antara kesehatan mental terhadap kinerja guru SMP Negeri 18 Kota Jambi. Karena item disusun dalam bentuk pernyataan negatif, maka skor kesehatan mental yang tinggi menunjukkan bahwa guru mengalami kondisi mental yang buruk, seperti tekanan emosional, kelelahan psikologis, dan kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin buruk kondisi kesehatan mental, tingkat stres cenderung meningkat, yang pada gilirannya cenderung meningkatkan kinerja guru secara tidak langsung. Namun demikian, pengaruh tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan kata lain, tingkat stres tidak berperan secara signifikan sebagai mediator dalam hubungan antara kesehatan mental dan kinerja guru, sehingga hipotesis tidak langsung pada jalur ini tidak terbukti secara statistik.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Pada variabel kinerja guru, disarankan untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan tugas dengan mengadakan pelatihan profesional yang terstruktur, seperti pelatihan strategi pembelajaran aktif, pengelolaan waktu, dan peningkatan keterampilan komunikasi. Selain itu, fasilitasi

kegiatan kolaboratif antar guru, seperti kelompok kerja, diskusi reflektif, atau proyek pengajaran bersama untuk memperkuat kerja tim dan akuntabilitas antar guru.

2. Pada variabel *work life balance*, disarankan agar sekolah mendukung keseimbangan kehidupan kerja guru melalui pengaturan beban kerja yang wajar, jadwal mengajar yang proporsional, serta pemberian waktu istirahat yang cukup. Selain itu, sekolah juga dapat menyediakan ruang atau program yang memungkinkan guru untuk melakukan kegiatan personal dan rekreatif tanpa mengganggu tanggung jawab profesionalnya.
3. Pada variabel kesehatan mental, disarankan untuk meningkatkan kepedulian sekolah terhadap kondisi psikologis guru dengan menghadirkan layanan konseling, *workshop* kesehatan mental, serta menciptakan lingkungan kerja yang suportif dan terbuka. Guru juga perlu diberikan ruang untuk menyampaikan keluhan atau tekanan kerja secara bebas dan tanpa stigma.
4. Pada variabel tingkat stres, disarankan agar sekolah menyediakan pelatihan pengelolaan stres dan manajemen emosi, serta menyusun target dan ekspektasi kerja yang realistis. Selain itu, penting untuk membangun budaya kerja yang saling mendukung antar guru dan pimpinan, agar tekanan kerja tidak menumpuk dan dapat dikelola secara sehat.
5. Mengingat hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh antar variabel tidak signifikan, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin lebih berpengaruh terhadap kinerja guru. Contohnya adalah motivasi kerja, beban kerja, kepuasan kerja, atau lingkungan organisasi. Penelitian ini hanya menjelaskan 37.5% variasi kinerja guru, sehingga 62.5% sisanya dijelaskan oleh variabel lain di luar model.