

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh *gratitude* terhadap stres kerja dalam menghadapi kurikulum merdeka belajar pada guru di Karawang Timur. Selanjutnya, dilihat dari hasil uji koefisien *R Square* dapat disimpulkan pengaruh *gratitude* sebesar 0,058 atau 5,8% terhadap stres kerja pada guru, sedangkan sisanya 94,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti *self-compassion*, *resilience*, *social support*, *work-life balance*, dan *job satisfaction*.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis dan pengalaman yang peneliti alami selama penelitian, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru

Menjalin hubungan yang positif dengan rekan kerja dan mengikuti pelatihan atau *workshop* tentang teknik-teknik manajemen stres dan pengembangan diri dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan tambahan dalam menghadapi stres kerja.

2. Bagi Sekolah

Sekolah disarankan untuk menyediakan pelatihan reguler tentang manajemen stres dan kesejahteraan bagi guru. Pelatihan ini bisa mencakup teknik-teknik *coping*, *mindfulness*, dan *gratitude*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres kerja seperti *self-compassion*, *resilience*, *social support*, *work-life balance*, dan *job satisfaction*.

