

## **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.*

