

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1. Kesimpulan

1. Analisis beban kerja fisik dan beban kerja mental pada guru SLB Purwokerto menggunakan metode *Heart Rate* dan NASA-TLX yaitu, hasil pengukuran dilakukan pada 15 guru SLB B Yakut dan 15 guru SLB C-C1 Yakut Purwokerto pada masa pembelajaran jarak jauh atau PJJ.
2. Hasil perhitungan CVL pada guru SLB B memiliki rata-rata 40% termasuk kedalam kategori sedang atau memerlukan perbaikan dan CVL pada guru SLB C memiliki rata-rata 29% termasuk kedalam kategori ringan atau tidak perlu perbaikan.
3. Guru SLB B mengalami beban mental pada dimensi *frustation* dikarenakan banyak guru merekap jabatan serta membantu guru lain. Guru SLB C mengalami beban mental pada dimensi *effort* dikarenakan guru diharuskan berusaha keras dalam proses pengajaran pada siswa yang memiliki IQ dibawah rata-rata.

1.2. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan, berikut merupakan saran yang dapat diberikan pada pihak sekolah.

1. Rekomendasi perbaikan yang dihasilkan oleh peneliti diharapkan agar menjadi pertimbangan setia sekolah dalam usulan perbaikan tersebut.
2. Usulan perbaikan pada dimensi yang sering menimbulkan beban mental yaitu *frustation* memiliki solusi mendapatkan liburan bersama guru-guru lain setiap 6 bulan sekali. Pada dimensi *effort* adalah kurangnya motivasi dalam melakukan pekerjaan sebaiknya sekolah memberikan *rewards* pada guru yang tetap semangat dan sabar pada proses belajar mengajar.