

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Bab ini berisikan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan. Selain itu juga diberikan saran-saran yang dapat dijadikan bahan masukan bagi penelitian selanjutnya.

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap Guru di Kota Padang yang melaksanakan WFH, maka dapat disimpulkan hal sebagai berikut:

1. Hasil penelitian yang dilakukan menggunakan kuesioner NASA-TLX untuk melihat beban kerja mental yang dirasakan oleh guru di Kota Padang mendapatkan hasil rata-rata skor beban kerja mental sebesar 61,50 (kategori tinggi). Dimana beban kerja mental tertinggi dialami perempuan berada pada rentang umur 51-60 tahun dengan masa kerja  $\geq 21$  tahun dan mengajar pada tingkat SMP/MTs.
2. Untuk pengukuran stres kerja yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner GHQ-12 terhadap guru di Kota Padang yang melaksanakan WFH mendapatkan hasil rata-rata skor stres kerja sebesar 33,61 (kategori tinggi), dengan stres kerja tertinggi terjadi pada perempuan yang berada pada rentang umur 31-40 tahun, mengajar pada tingkat SMP/MTs dan masa kerja 6-10 tahun.
3. Hasil uji statistik menggunakan uji Gamma and Somers'd menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dan stres kerja guru di Kota Padang dalam kondisi WFH ( $p=0,032$ ,  $r=0,376$ ).

## 6.2 Saran

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan penelitian yang telah dilakukan agar dapat memberi masukan bagi penelitian selanjutnya yaitu penambahan jumlah sampel dan waktu yang lebih dan lebih memperhatikan faktor-faktor lain yang berkemungkinan dapat mempengaruhi variabel terikat seperti kondisi lingkungan kerja atau pengembangan karir yang berpengaruh agar hasil yang diperoleh lebih baik lagi.

