



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB V

KESIMPULAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Pengolahan data dalam penelitian dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi ke 25. Perolehan nilai konstanta pada kelelahan kronis menunjukkan bahwa tanpa pengaruh beban kerja (X_1) dan ketidakseimbangan kehidupan kerja (X_3) maka kelelahan kronis sama dengan 0.331. Digunakan skala *likert* 1-5 dengan skor 1 “Sangat Tidak Setuju” dan skor 5 “Sangat Setuju”. Sehingga disimpulkan bahwa tanpa pengaruh beban kerja (X_1) dan ketidakseimbangan kehidupan kerja (X_3) sesungguhnya karyawan tidak mengalami kelelahan fisik atau emosional yang kronis karena kurang dari satu. Hasil analisa statistik disimpulkan dengan tidak terjadinya korelasi antar variabel independen yang berarti bahwa multikolinieritas tidak ditemukan. Pengamatan antar residual adalah tetap atau tidak adanya heteroskedastisitas. Yang dibuktikan melalui grafik *scatterplot* dengan titik menyebar acak diatas maupun dibawah angka 0 pada sumbu Y serta didukung oleh nilai signifikansi uji park yang menjamin keakuratan hasil deteksi. Data pada penelitian terdistribusi normal pada bentuk histogram yang tidak *skewness*, *p-plot* yang berada dan mengikuti garis diagonal serta terpenuhinya nilai signifikansi *kolmogorov-smirnov* diatas 0.05.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian penulis yang berjudul “Pengaruh Beban Kerja, Tekanan Waktu, dan Ketidakseimbangan Kehidupan Kerja terhadap Kelelahan Kronis pada Karyawan yang Bekerja di PT XYZ”, diperoleh kesimpulan penelitian berikut:

1. Adapun profil responden pada penelitian dalam penyebaran *main-test* melalui *google form* pada demografi didominasi sebagai berikut:
 - a. Persentase pada klasifikasi responden berdasarkan jenis kelamin adalah mayoritas perempuan sebesar 62.1% atau dalam angka sebanyak 41 orang.

- b. Persentase pada klasifikasi pembagian usia dari 66 responden karyawan PT XYZ adalah mereka yang berusia 20-25 tahun sebesar 57.6% atau dalam jumlah angka sebanyak 38 orang.
 - c. Berdasarkan masa atau lama kerja karyawan di perusahaan dari 66 responden, sebesar 48.5% atau dalam jumlah angka sebanyak 32 orang adalah karyawan PT XYZ yang telah bekerja selama 3-6 bulan di perusahaan.
2. Pada hasil pengujian terhadap hipotesis penelitian, disimpulkan penulis pada poin berikut:
- a. H_1 : Beban kerja memiliki pengaruh positif terhadap kelelahan kronis .
Hipotesis dibuktikan melalui uji statistik t yang telah dilakukan penulis sebelumnya sebagaimana diperoleh hasil signifikansi sebesar 0.001 yang lebih kecil pada syarat uji penerimaan hipotesis alternatif yaitu 0.05. Hasil juga didukung oleh nilai t_{hitung} diperoleh sebesar 3.605 yang lebih besar dari nilai t_{tabel} yaitu 1,669. Maka hasil menunjukkan H_a diterima dan H_o ditolak, yang disimpulkan bahwa variabel beban kerja berpengaruh secara positif terhadap variabel kelelahan kronis.
 - b. H_2 : Tekanan waktu tidak berpengaruh positif terhadap kelelahan kronis.
Hipotesis dibuktikan melalui uji statistik t yang telah dilakukan penulis sebelumnya sebagaimana diperoleh hasil signifikansi sebesar 0.533 yang lebih besar pada syarat uji penerimaan hipotesis alternatif yaitu 0.05. Hasil juga didukung oleh nilai t_{hitung} diperoleh sebesar 0.627 yang lebih kecil dari nilai t_{tabel} yaitu 1,669. Maka hasil menunjukkan H_a ditolak dan H_o diterima, yang disimpulkan bahwa variabel tekanan waktu tidak berpengaruh secara signifikan terhadap variabel kelelahan kronis.
 - c. H_3 : Ketidakseimbangan kehidupan kerja memiliki pengaruh positif terhadap kelelahan kronis.
Hipotesis dibuktikan melalui uji statistik t yang telah dilakukan penulis sebelumnya sebagaimana diperoleh hasil signifikansi sebesar 0.003 yang lebih kecil pada syarat uji penerimaan hipotesis alternatif yaitu

0.05. Hasil juga didukung oleh nilai t_{hitung} diperoleh sebesar 3.129 yang lebih besar dari nilai t_{tabel} yaitu 1,669. Maka hasil menunjukkan H_a diterima dan H_o ditolak, yang disimpulkan bahwa variabel ketidakseimbangan kehidupan kerja berpengaruh secara positif terhadap variabel kelelahan kronis.

3. Disimpulkan hasil pengujian koefisien determinasi pada poin berikut:

Angka Adjusted R Square (R^2) pada model adalah 0.45 atau dalam persentase sebesar 45%. Hal ini diartikan bahwa kontribusi dari tiga variabel independen yang digunakan pada model penelitian hanya 45% atau 56% dari model dipengaruhi oleh variabel-variabel lain selain beban kerja (X_1), tekanan waktu (X_2) dan ketidakseimbangan kehidupan kerja (X_3). Dalam hal ini, dapat digunakan atau dimasukkan variabel otonomi pekerjaan, masukan (Adil dan Baig, 2018), stres kerja (Tziner et al., 2015) dan dukungan sosial (Chen dan Yu, 2014) sebagai variabel lain diluar model regresi.

5.2 Saran

5.2.1 Saran bagi Perusahaan dalam Penemuan Hasil Hipotesis

Adapun penulis dalam pemberian saran kepada perusahaan berlandas pada penemuan penelitian dan teori terkait yang mendukung, yaitu:

1. Diperoleh hasil yang searah bahwa beban kerja berpengaruh positif terhadap kelelahan kronis yang dirasakan karyawan berdasarkan hasil analisis deskriptif dan uji hipotesis yang dilakukan penulis. Indikator $X_{1.1}$ memperoleh nilai rata-rata sebesar 4.32 yang dikategorikan sangat tidak baik dengan mayoritas karyawan menjawab setuju pada pernyataan bahwa mereka sangat sibuk dengan pekerjaannya. Hal ini dapat mengindikasikan kurangnya jumlah karyawan di perusahaan sebagaimana beban kerja yang ditanggung terlalu banyak sehingga mereka sangat sibuk dan merasa kelelahan. PT XYZ dapat mengurangi beban kerja dengan menambah jumlah karyawannya agar beban kerja lebih terbagi dan karyawan tidak merasakan beban kerja yang terlalu berat. Selain itu, penulis dalam

pemberian saran berlandas pada teori dengan perusahaan memberikan perhatian terhadap dua hal lainnya. Pertama, yaitu pada tugas sebagai komponen penggerak beban kerja yang berasal dari tugas-tugas yang berkontribusi pada beban kerja (Hooey et al., 2017). Perusahaan dapat menganalisis kembali pemberian tuntutan tugas dan pembagian persentase komposisi beban kerja pada struktur tugas yang ditetapkan perusahaan. Hal ini dapat dilakukan dengan perusahaan memberikan karyawan formulir evaluasi dengan jenis pertanyaan terbuka mengenai tugas dan KPI yang diberikan. Sehingga perusahaan dapat mengetahui keadaan dan masukan karyawan berdasarkan beban kerja yang sudah diberikan sebelumnya. Adapun hasil jawaban karyawan yang diperoleh dapat menjadi acuan dan bahan evaluasi dalam menyusun beban kerja berikutnya. Pemberian formulir dengan jenis pertanyaan terbuka juga dapat mendukung karyawan yang merasa bahwa perusahaan tidak serta merta memberikan beban tugas namun juga mempertimbangkan sisi karyawan. Kedua, yaitu pada mental beban kerja sebagai bentuk batasan stres yang dapat ditanggung karyawan dalam tanggung jawabnya (Young et al., 2015). Dimana hal ini dapat diukur salah satunya dengan laporan diri (McKendrick, Feest, Harwood, dan Falcone, 2019) dengan bentuk diadakannya sesi *1 on 1* secara teratur setiap bulan sekali. Hal ini dilakukan untuk mengetahui masukan dan hasil kerja individu di lapangan pada beban kerja yang diberikan. Hasil *1 on 1* juga dapat digunakan perusahaan untuk mengetahui kapasitas kerja karyawan. Dengan demikian timbulnya kelelahan kronis karyawan akibat beban kerja diharapkan dapat menurun.

2. Diperoleh hasil yang searah bahwa ketidakseimbangan kehidupan kerja berpengaruh positif terhadap kelelahan kronis yang dirasakan karyawan berdasarkan hasil analisis deskriptif dan uji hipotesis yang dilakukan penulis. Indikator X3.1 memperoleh nilai rata-rata tertinggi sebesar 4.05 yang dikategorikan tidak baik dengan mayoritas karyawan menjawab setuju pada pertanyaan bahwa terdapat hal atau kegiatan yang mereka ingin lakukan di rumah namun belum dapat diselesaikan karena harus

menyelesaikan pekerjaan. Hal ini menunjukkan bahwa karyawan membutuhkan alokasi waktu pada kegiatannya diluar pekerjaan. Oleh sebab itu, penulis dalam pemberian saran berlandas pada teori dengan perusahaan memberikan perhatian terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakseimbangan kehidupan kerja menurut Gokhroo dan Sharma (2019). Pertama, yaitu kesejahteraan karyawan sebagai bagian dari faktor individu dengan perusahaan memperhatikan keadaan karyawannya saat bekerja. Seperti dengan mendorong karyawan untuk sesekali mengambil istirahat atau cuti khususnya untuk mengerjakan kepentingannya di rumah atau kegiatan diluar kerja. Hal ini dapat membantu karyawan menyeimbangkan kehidupannya sehingga tidak monoton hanya mengutamakan pekerjaan. Kedua, yaitu pengaturan kerja sebagai bagian dari faktor organisasi mengenai jam kerja. Dalam hal ini dibatasinya waktu untuk menghubungi karyawan pada jam dan hari kerja sehingga karyawan dapat beristirahat diluar jam kerja dan tidak memikirkan pekerjaan. Dengan demikian timbulnya kelelahan kronis karyawan akibat ketidakseimbangan kehidupan kerja diharapkan dapat menurun.

5.2.2 Saran bagi Peneliti Berikutnya

Penulis berdasarkan hasil ataupun proses penelitian yang telah dilakukan memberikan saran bagi peneliti pada penelitian berikutnya dalam mengkaji topik terkait dengan saran berikut:

1. Hasil analisis dan uji pada penelitian dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam meneliti fenomena ataupun objek pada perusahaan lain dalam membantu memperoleh pemahaman akan masalah yang dialami perusahaan terkait variabel beban kerja, tekanan waktu, ketidakseimbangan kehidupan kerja dan kelelahan kronis .
2. Penulis bagi peneliti berikutnya memberikan saran untuk meneliti pada perusahaan *startup* pada industri jasa diluar teknologi informasi dan komunikasi seperti transportasi, teknologi keuangan atau pendidikan.

Sehingga dapat membandingkan fenomena masalah pada variabel terkait yang terjadi pada industri yang berbeda.

3. Variabel beban kerja dan ketidakseimbangan kehidupan kerja pada penelitian dinyatakan memiliki pengaruh positif terhadap kelelahan kronis berdasarkan uji hipotesis. Sehingga peneliti pada penelitian berikutnya dapat menyertakan kedua variabel tersebut dalam mengkaji variabel independen yang berpengaruh positif terhadap kelelahan kronis.
4. Penulis bagi peneliti berikutnya dapat menambahkan variabel independen lain dalam melihat pengaruh dan kemampuan prediksi variabel terhadap kelelahan kronis seperti otonomi pekerjaan, masukan (Adil dan Baig, 2018), stres kerja (Tziner et al., 2015), dukungan sosial (Chen dan Yu, 2014) dan lainnya.
5. Penulis bagi peneliti berikutnya memberikan saran dalam menggunakan jumlah responden yang lebih besar pada penelitian berikutnya dalam memberikan informasi, wawasan dan hasil yang baru serta lebih luas mengenai kelelahan kronis.

