

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan dari hasil total metabolisme atau total energi yang dikeluarkan selama aktivitas pekerjaan berlangsung tergolong dalam kategori dengan beban kerja yang sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas pekerjaan *Casting* PT. XYZ cukup stabil dari setiap pegawai.
2. Berdasarkan dari hasil perhitungan NASA TLX untuk psikologi score pegawai, tergolong dalam 3 kategori dengan psikologi score rendah, sedang dan tinggi namun didominasi oleh golongan sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologi pegawai *Casting* PT. XYZ tidak semua dalam kondisi psikologi yang mengalami stress atau tekanan dalam aktivitas pekerjaan, masih terdapat pegawai yang merasa tidak stress atau tertekan dalam aktivitas pekerjaan.
3. Beban kerja fisik (denyut nadi dan konsumsi oksigen) dan beban kerja mental (psikologi) tidak memberikan pengaruh yang besar terhadap maslach burnout inventory (MBI) pegawai saat melakukan aktivitas pekerjaan *Casting* PT. XYZ karena tingkat hubungan yang sangat rendah dan tidak terlalu mempengaruhi walaupun pada kenyataannya kondisi fisik pegawai untuk nilai total energi yang dikeluarkan pada saat bekerja (total metabolisme) masih tergolong dalam beban kerja yang berat tetapi tidak terlalu berpengaruh terhadap maslach burnout inventory (MBI).
4. Beban kerja mental (psikologi) juga tidak memberikan pengaruh yang besar kepada maslach burnout inventory saat melakukan aktivitas pekerjaan *Casting*, dikarenakan hasil dari psikologi score setiap pegawai lebih didominasi dengan kategori psikologi sedang.

V.2 Saran

Saran ataupun masukan bagi pimpinan Casting PT. XYZ, khususnya untuk para pegawai antara lain:

1. Untuk beban kerja fisik (denyut nadi dan konsumsi oksigen) karena tergolong kedalam kategori cukup berat, sebaiknya peralatan yang digunakan pada saat bekerja lebih ergonomis agar meringankan pekerjaan.
2. Untuk beban kerja mental (psikologis) karena didominasi oleh kategori sedang maka terdapat indikasi adanya kelebihan beban kerja mental, sebaiknya diadakan perbaikan tata letak work station karena letak work station mempengaruhi kondisi psikologis pegawai dan juga lebih meningkatkan konsep 4S (Seiri, Seiton, Seiso, Seiketsu).
3. Untuk maslach burnout yang cukup tinggi dapat diminimalisir dengan cara sebagai berikut :
 - Mengelola beban kerja secara realistis, menyadari bahwa tidak semua persoalan dapat segera dibereskan secara tuntas.
 - Menyeimbangkan gaya hidup, seperti mengonsumsi makanan sehat, tidur dan istirahat cukup, berolahraga, dan mempertahankan koneksi dengan orang-orang dekat sebagai kelompok dukungan.
 - Mengurangi ketegangan dengan berbagai cara fisik (olah napas, relaksasi, olah tubuh), menyelang-seling aktivitas stres tinggi (misalnya rapat penting, lobi) dengan aktivitas bertegangan rendah (bercakap dengan bawahan).