

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di PT Mitra Inovasi Gemilang, untuk mencari hubungan antara karakteristik individu (usia dan jenis kelamin), status pekerja, dan beban kerja mental terhadap kebahagiaan di tempat kerja pada karyawan PT Mitra Inovasi Gemilang Tahun 2022, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Sebanyak 34 karyawan (48,6%) PT Mitra Inovasi Gemilang merasa bahagia di tempat kerjanya dengan kategori tinggi, yang diantaranya merupakan karyawan mengalami beban kerja mental dalam kategori sedang sebanyak 38 karyawan (54,3%).
- b. Terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan kebahagiaan di tempat kerja pada karyawan PT Mitra Inovasi Gemilang.
- c. Karyawan berusia ≤ 35 tahun sebanyak 39 orang (55,7%), didominasi oleh karyawan laki – laki sebanyak 50 orang (71,4%), dan karyawan berstatus pekerja tetap dengan jumlah 44 orang (62,9%)
- d. Tidak terdapat hubungan antara usia dan jenis kelamin dengan kebahagiaan di tempat kerja pada karyawan PT Mitra Inovasi Gemilang. Namun terdapat hubungan antara status pekerja dengan kebahagiaan di tempat kerja pada karyawan PT Mitra Inovasi Gemilang.

V.2 Saran

Berdasarkan uraian kesimpulan dari hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, saran yang dapat diberikan oleh peneliti diantaranya adalah:

- a. Bagi Karyawan PT Mitra Inovasi Gemilang
 - 1) Menerapkan manajemen stres dengan baik melalui pola pikir yang positif sehingga melihat aspek positif dari suatu masalah;

- 2) Melakukan aktivitas yang menyenangkan dengan keluarga, rekan kerja, dan lingkungan sosial lainnya;
- 3) Membangun hubungan yang baik dengan pimpinan dan rekan kerja;
- 4) Karyawan dapat menjaga kualitas tidur agar terhindar dari berbagai masalah kesehatan yang dapat berdampak pada kebahagiaannya di tempat kerja
- 5) Karyawan dapat menciptakan arti dan tujuan dari bekerja, sehingga segala aktivitas yang dilakukan dapat lebih bermakna dan produktif

b. Bagi Perusahaan

- 1) Melaksanakan survey kebahagiaan karyawan secara berkala sebagai bagian dari evaluasi;
- 2) Mendesain ulang lingkungan dan beban kerja agar ergonomis bagi karyawan;
- 3) Melakukan penilaian kemampuan karyawan terlebih dahulu agar beban kerja yang akan dibebankan sesuai dengan kapasitas karyawan;
- 4) Memberikan perlakuan yang sama antara karyawan berstatus tetap dan berstatus kontrak, baik pelayanan ataupun manfaat yang diterima karyawan;
- 5) Menyediakan pelatihan dan pendidikan terkait kesehatan mental, serta strategi manajemen stres yang baik, sebagai upaya K3 (kesehatan dan keselamatan kerja) untuk menciptakan produktivitas yang tinggi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti variabel selain variabel dalam penelitian ini, sehingga dapat diketahui faktor – faktor lainnya yang memiliki hubungan menggunakan analisis multivariat.
- 2) Instrumen pengukuran untuk beban kerja mental dapat menggunakan metode lainnya, sehingga dapat dijadikan pembanding terhadap penelitian ini;
- 3) Instrumen pengukuran kebahagiaan di tempat kerja, diharapkan dapat menggunakan metode yang sudah baku dan terstandardisas.

- 4) Uji statistik yang dilakukan lebih mendalam untuk mengetahui adanya hubungan pada variabel penelitian.