

BAB VI

SIMPULAN, KETERBATASAN, DAN SARAN

6.1 Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami kesehatan mental auditor perempuan Generasi Z dalam budaya kerja profesi auditor di Kantor Akuntan Publik (KAP). Dengan menggunakan metode fenomenologi Heidegger, penelitian ini mengeksplorasi pengalaman informan melalui proses reduksi fenomenologis yang mencakup tahap noema, noesis, hingga eidetic reduction. Hasil penelitian menunjukkan bahwa auditor perempuan Generasi Z menghadapi tekanan kerja tinggi yang berasal dari beban kerja berlebih dan jam kerja panjang, terutama selama musim audit puncak.

Tantangan ini berdampak pada keseimbangan kehidupan kerja mereka, memicu stres, kelelahan fisik, dan potensi burnout. Faktor gender menunjukkan bahwa, meskipun tidak ada diskriminasi langsung, stereotip gender dan peran tradisional masih memengaruhi pembagian tugas tertentu di lapangan. Namun, banyak informan merasa lingkungan kerja secara umum mendukung pengakuan terhadap kontribusi profesional mereka. Para informan menggunakan berbagai strategi untuk mengelola tekanan pekerjaan, termasuk manajemen waktu, menjaga komunikasi terbuka dengan kolega dan atasan, serta memanfaatkan layanan konseling yang disediakan perusahaan.

Melalui pendekatan fenomenologis, temuan ini memberikan pemahaman mendalam tentang noema (persepsi informan terhadap tantangan profesi mereka) dan noesis (motivasi mereka untuk mengatasi tantangan tersebut). Proses eidetic reduction mengungkapkan esensi pengalaman, yaitu pentingnya keseimbangan antara tuntutan profesional dan kebutuhan pribadi. Penelitian ini berhasil menjawab rasa penasaran penulis mengenai rumusan masalah, yaitu bagaimana kesehatan mental auditor perempuan Generasi Z terpengaruh oleh budaya kerja di KAP.

6.2 Keterbatasan

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada pelaksanaan wawancara yang sebagian besar dilakukan secara daring, sehingga peneliti mengalami kesulitan untuk secara langsung mengamati gerak-gerik dan bahasa tubuh informan. Keterbatasan ini dapat memengaruhi pemahaman mendalam terhadap emosi atau ekspresi nonverbal yang mungkin memberikan konteks tambahan terhadap jawaban yang diberikan. Meskipun wawancara daring memberikan fleksibilitas bagi informan untuk berpartisipasi dari lokasi yang nyaman, keterbatasan ini menjadi tantangan dalam menggali aspek-aspek fenomenologis yang lebih mendalam yang biasanya dapat ditangkap melalui interaksi tatap muka.

6.3 Saran

Berdasarkan temuan penelitian, beberapa saran dapat diberikan untuk berbagai pihak. Untuk praktisi dan organisasi, disarankan untuk meningkatkan fleksibilitas kerja dengan menerapkan kebijakan kerja hybrid atau pengaturan jam kerja yang lebih adaptif. Selain itu, organisasi dapat mengadakan pelatihan tentang kesehatan mental dan manajemen stres, serta menyediakan layanan konseling profesional untuk mendukung kesejahteraan karyawan. Memperkuat budaya mentoring di KAP dengan fokus pada pengembangan karir perempuan juga dapat membantu mengurangi dampak stereotip gender.

Untuk peneliti selanjutnya, disarankan melibatkan informan dari berbagai generasi dan wilayah geografis untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Penelitian juga dapat dikembangkan dengan metode campuran (mixed methods) untuk menggali lebih dalam hubungan antara faktor-faktor kuantitatif seperti beban kerja dan kesehatan mental dengan pengalaman kualitatif.

Sementara itu, untuk pemerintah dan pemangku kepentingan, perlu mendorong kebijakan yang mendukung keseimbangan kehidupan kerja dalam profesi audit, termasuk regulasi jam kerja maksimum. Selain itu, inisiatif program nasional untuk meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental di tempat kerja, khususnya pada sektor yang memiliki tingkat stres tinggi seperti audit, sangat diperlukan.

Penelitian ini memberikan wawasan baru mengenai dinamika kesehatan mental auditor perempuan Generasi Z dalam profesi yang penuh tantangan ini, serta menjadi langkah awal untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih inklusif dan mendukung kesejahteraan profesional.