

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Kesimpulan yang bisa diambil berdasarkan penelitian ini sebagai berikut:

1. Hasil uji statistik variabel Beban Kerja Mental (X_1) mempunyai pengaruh yang signifikan secara parsial pada variabel Kelelahan Kerja (Y) pada pegawai. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sejumlah $0,034 < \alpha (0,05)$. Dengan demikian, bisa disimpulkan jika semakin tinggi beban kerja mental yang dirasakan oleh pegawai, maka semakin tinggi pula tingkat kelelahan kerja yang dialami. Beban kerja mental menjadi salah satu faktor yang patut mendapat perhatian dalam upaya menjaga kesehatan serta produktivitas pegawai.
2. Hasil uji statistik memperlihatkan jika Beban Kerja Fisik (X_2) tidak berdampak signifikan secara parsial pada variabel Kelelahan Kerja (Y) pada pegawai. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sejumlah $0,096 > \alpha (0,05)$. Artinya, secara statistik, Beban Kerja Fisik tidak terbukti mempunyai pengaruh yang cukup kuat pada tingkat kelelahan kerja secara individu maupun parsial. Meskipun demikian, bukan berarti beban kerja fisik tidak mempunyai dampak sama sekali, namun pengaruhnya mungkin lebih kecil maupun dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini.
3. Hasil uji statistik secara simultan memperlihatkan jika variabel Beban Kerja Mental (X_1) serta Beban Kerja Fisik (X_2) secara bersama-sama berdampak signifikan pada Kelelahan Kerja (Y) pada pegawai. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sejumlah $0,040 < \alpha (0,05)$. Selain itu, berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, diketahui jika X_1 serta X_2 memberi kontribusi 21,23% pada Y sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi (*R-squared*). Sementara itu, sisanya sejumlah 78,77% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain di luar penelitian ini. Hal ini mengindikasikan jika meskipun X_1 serta X_2 secara bersama-sama mempunyai pengaruh yang signifikan pada Y,

ditemukan faktor lain di luar kedua variabel tersebut yang turut berperan dalam memengaruhi tingkat kelelahan pegawai.

4. Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti bisa memberi beberapa usulan perbaikan sebagai berikut:
 - a. Perbaikan beban kerja mental untuk *checker* serta buruh ialah perbaikan sistem digital, menambahkan *buffer time*, menerapkan sistem evaluasi harian, rotasi kerja, pentingnya kolaborasi tim, memastikan alat *handling* berfungsi dengan baik, penyesuaian target kerja, pembuatan papan informasi, menyediakan Alat Pelindung Diri (APD)
 - b. Perbaikan beban kerja fisik untuk operator *forklift* serta buruh ialah rotasi kerja, pengawasan ketat terkait alat *handling*, program penyuluhan, serta pemanasan (*stretching*)
 - c. Perbaikan kelelahan kerja untuk buruh ialah pemberian waktu istirahat singkat, memakai pakaian serta sepatu yang ringan, rotasi pekerjaan, melakukan istirahat peregangan, menyediakan tempat minum yang mudah dijangkau.

5.2. Saran

Saran yang bisa diberikan berdasarkan penelitian ini, sebagai berikut:

1. Bagi pegawai, disarankan untuk menjaga kesehatan fisik serta mental dengan melakukan pemanasan sebelum bekerja, mengonsumsi makanan yang bergizi, memanfaatkan waktu istirahat dengan baik, serta patuh pada peraturan bekerja.
2. Bagi Departemen Pergudangan PT. XYZ, diharapkan melakukan pertimbangan untuk merealisasikan usulan perbaikan yang telah diberikan.
3. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan untuk menambahkan variabel lain seperti motivasi kerja, kepuasan kerja, maupun kondisi lingkungan kerja untuk memperkaya analisis pada faktor-faktor yang memengaruhi kelelahan kerja.