

BAB V PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 80 orang pekerja di PT X, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sebagian besar pekerja PT X memiliki tingkat *work engagement* yang rendah. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebanyak 57,5% pekerja berada pada kategori *work engagement* rendah, sedangkan 42,5% berada pada kategori *work engagement* tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan kerja pekerja secara umum masih belum optimal.
- b. Mayoritas pekerja PT X memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah. Berdasarkan hasil univariat, sebanyak 60% responden berada pada kategori *mindfulness* rendah dan 40% berada pada kategori *mindfulness* rata-rata, serta tidak terdapat responden dengan tingkat *mindfulness* tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kesadaran dan fokus pekerja dalam menjalankan aktivitas kerja sehari-hari masih terbatas.
- c. Mayoritas pekerja PT X (57,5%) merasa tingkat dukungan organisasi yang mereka terima tergolong rendah. Sebanyak 42,5% pekerja berada dalam kategori POS tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan organisasi yang dirasakan pekerja secara umum belum optimal.
- d. Analisis statistik menunjukkan hubungan signifikan antara *mindfulness* dan *work engagement* ($p\text{-value} = 0,040$). Pekerja dengan tingkat *mindfulness* rendah memiliki peluang 0,36 kali (95% CI: 0,138–0,937) untuk memiliki *work engagement* yang tinggi dibandingkan dengan pekerja yang tingkat *mindfulness*-nya rata-rata. Artinya, *mindfulness* yang rendah cenderung menurunkan keterlibatan kerja.
- e. Terdapat hubungan yang signifikan antara POS dan *work engagement* ($p\text{-value} = 0,037$). Pekerja dengan POS tinggi memiliki peluang 2,618 kali lebih besar (95% CI: 1,048–6,540) untuk mencapai *work engagement* yang tinggi. Dukungan organisasi yang kuat secara signifikan meningkatkan keterlibatan kerja.

- f. Baik *mindfulness (personal resource)* maupun *perceived organizational support (job resource)* merupakan faktor penting yang berhubungan dengan *work engagement*. Temuan ini sejalan dengan *Job Demands–Resources (JD-R) Theory*, di mana kedua sumber daya tersebut berperan dalam meningkatkan keterlibatan kerja pekerja.

V.2 Saran

Dari analisis yang dilakukan, peneliti menyarankan beberapa hal kepada pihak-pihak terkait sebagai berikut:

a. Bagi pekerja PT X

Bagi pekerja PT X, disarankan untuk:

- 1) Berusaha lebih fokus pada satu pekerjaan dalam satu waktu, agar perhatian tidak mudah teralihkan dan pekerjaan dapat diselesaikan dengan lebih optimal
- 2) Lebih menyadari kondisi diri saat bekerja, seperti mengenali tanda kelelahan dan menggunakan waktu istirahat dengan sebaik mungkin untuk memulihkan tenaga dan pikiran
- 3) Menyampaikan kesulitan kerja kepada atasan atau rekan kerja, sehingga masalah yang dihadapi tidak dipendam sendiri dan dapat dicari Solusi bersama.

b. Bagi Instansi Tempat Penelitian (PT X)

PT X disarankan untuk melakukan beberapa Langkah seperti:

- 1) Meningkatkan dukungan kepada pekerja secara nyata, misalnya melalui:
 - a) Pemberian *feedback* kerja serja secara rutin
 - b) Mengapresiasi segala hal atas kinerja pekerja, seperti mengucapkan terima kasih dan pengakuan atas pencapaian kerja.
- 2) Mengatur target yang lebih realistis, agar pekerja tidak mengalami kelelahan berkepanjangan yang dapat menurunkan semangat dan keterlibatan pekerja.

- 3) Memberikan kesempatan pekerja untuk memulihkan fokus kerja, seperti jeda istirahat singkat di sela pekerjaan atau meditasi sejenak. Hal ini penting untuk membantu pekerja mengelola stress dan menjaga fokus saat bekerja
- 4) Pemberian insentif yang adil sebagai bentuk keadilan dan dukungan dari organisasi

c. Bagi penelitian selanjutnya

Untuk penelitian berikutnya, disarankan menggunakan metode yang lebih variatif (misal: pendekatan kualitatif) serta menambah variabel lain yang mungkin memengaruhi *work engagement*. Dengan begitu, hasil penelitian akan lebih lengkap dan mendalam.

d. Bagi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta (UPNVJ)

Hasil penelitian ini diharapkan bisa jadi bahan referensi dan pengembangan ilmu, terutama di bidang Kesehatan masyarakat khususnya K3 dan kesehatan mental kerja, baik untuk keperluan akademik di kampus maupun penerapannya di dunia nyata.