

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan kepada 59 pekerja kantor di PT.X Jakarta tahun 2026 dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Terdapat sebanyak 36 pekerja (61%) dalam kategori *presenteeism* tinggi dan 23 pekerja (39%) dalam kategori *presenteeism* rendah. Oleh karena itu, diperlukan penerapan kesehatan kerja melalui pemantauan kesehatan secara berkala, perbaikan iklim organisasi, program manajemen stres dan dukungan psikologis, promosi kesehatan di tempat kerja dan penguatan dukungan rekan kerja untuk mencegah dan mengendalikan tingkat *presenteeism*.
- b. Dari hasil analisis secara univariat, mayoritas pekerja memiliki usia ≥ 34 tahun (52,5%), berjenis kelamin laki-laki 66,1%, sudah menikah (76,3%), tamatan Diploma/Sarjana/Magister (74,6%), memiliki masa kerja ≥ 7 tahun (52,5%). Kemudian, sebanyak (54,2%) memiliki tingkat *job demands* tinggi, (52,5%) memiliki tingkat *co-worker support* yang tergolong baik, dan tingkat *job insecurity* tinggi (55,9%).
- c. Dari hasil analisis bivariat ditemukan 1 variabel faktor individu yang memiliki hubungan dengan *presenteeism* yaitu masa kerja ($P=0,036$). Sedangkan variabel lainnya tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *presenteeism*, yaitu usia ($P=0,306$), jenis kelamin ($P=0,115$), status pernikahan ($P=0,360$), dan tingkat pendidikan ($P=0,187$). Oleh karena itu diperlukan penerapan kesehatan kerja melalui mentoring atau *buddy system* untuk mendampingi pekerja dengan masa kerja singkat, serta pelatihan coping dan manajemen stres termasuk teknik relaksasi dan *mindfulness*. Upaya ini dapat membantu pekerja menyesuaikan diri dan mengurangi tekanan psikologis sehingga mencegah peningkatan *presenteeism*.

- d. Dari hasil analisis bivariat ditemukan 2 faktor pekerjaan yang memiliki hubungan dengan *presenteeism* yaitu *job demands* ($P=0,003$) dan *co-worker support* ($P=0,036$). Sedangkan variabel *job insecurity* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *presenteeism* ($P=0,124$). Oleh karena itu diperlukan penerapan kesehatan kerja melalui pengaturan beban kerja dan pelatihan coping untuk mengurangi tekanan mental akibat tuntutan kerja tinggi, serta program penguatan dukungan sosial antar rekan kerja melalui sesi peer support dan kegiatan tim rutin untuk mencegah peningkatan *presenteeism*.

V.2 Saran

a. Bagi Pekerja

Setiap pekerja perlu bertanggung jawab terhadap kesehatan dan kesejahteraan dengan menerapkan gaya hidup sehat serta memahami dampak *presenteeism* terhadap produktivitas. Pekerja juga perlu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi melalui manajemen waktu yang baik untuk mencegah beban kerja berlebihan. Selain itu, Pekerja juga dapat memanfaatkan kesempatan cuti yang tersedia secara maksimal untuk beristirahat terutama ketika kondisi tubuh sedang sakit, serta komunikasi yang baik dengan rekan kerja perlu dijaga guna mendukung kerja sama tim dan memperdalam hubungan antar rekan kerja. Upaya tersebut dapat membantu mengurangi risiko *presenteeism*, menjaga kesehatan, dan meningkatkan produktivitas kerja.

b. Bagi Perusahaan

- 1) Melakukan evaluasi beban dan pembagian pekerjaan secara berkala, terutama pada pekerja dengan tuntutan pekerjaan tinggi. Evaluasi dapat dilakukan oleh atasan melalui pemantauan jumlah tugas, tenggat waktu, dan pekerjaan tambahan yang diterima pekerja. Apabila ditemukan penumpukan pekerjaan, perusahaan dapat melakukan penyesuaian prioritas dan pembagian tugas.

- 2) Meningkatkan dukungan antarpekerja melalui sistem pendampingan atau *buddy system*, terutama bagi pekerja dengan masa kerja yang relatif baru. Setiap pekerja baru dapat didampingi oleh rekan kerja yang lebih berpengalaman selama masa adaptasi untuk membantu memahami proses kerja, memberikan informasi ketika mengalami kesulitan, serta menjadi rekan diskusi terkait pekerjaan. Upaya ini dapat membantu pekerja baru beradaptasi sekaligus meningkatkan dukungan dari rekan kerja.
- 3) Membentuk kegiatan *peer support* melalui pertemuan kelompok secara berkala sebagai wadah bagi pekerja untuk saling berbagi pengalaman, mendiskusikan kendala dalam pekerjaan, serta memberikan dukungan dan bantuan kepada rekan kerja yang mengalami kesulitan. Kegiatan ini diharapkan dapat memperkuat hubungan antarpekerja, meningkatkan *co-worker support*, serta mencegah pekerja merasa harus menghadapi tuntutan pekerjaan sendiri.
- 4) Perusahaan menjadi fasilitator dengan membentuk program yang berkaitan dengan kesehatan seperti promosi kesehatan, skrining kesehatan secara berkala, serta aktivitas fisik di tempat kerja. Program tersebut diharapkan dapat membantu mendeteksi faktor risiko kesehatan sejak dini, meningkatkan perilaku hidup sehat, serta mencegah terjadinya gangguan kesehatan yang dapat mendorong pekerja melakukan *presenteeism*.
- 5) Memberikan kemudahan dan mendukung karyawan untuk menggunakan cuti sakit terutama saat karyawan menderita penyakit menular karena berpotensi terjadinya penyebaran penyakit serta dapat meningkatkan proporsi *presenteeism*.

c. Bagi Peneliti Lain

Penelitian dapat dilakukan pada populasi sektor lain yang masih jarang menjadi objek penelitian, menambahkan variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini seperti kondisi kesehatan, *job control* dan jam kerja serta melakukan analisis lebih lanjut (*multivariat*) untuk mengetahui variabel mana yang paling berperan dengan *presenteeism*.