

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini dijelaskan mengenai kesimpulan dan saran. Penjelasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya akan menjadi acuan dari subbab kesimpulan dan saran. Kesimpulan yang diberikan menjawab tujuan dari penelitian yang telah ditetapkan sebelumnya. Sementara saran diberikan untuk penelitian selanjutnya agar dapat berjalan dengan lebih baik.

#### **V.1 Kesimpulan**

Setelah melakukan pengumpulan, pengolahan dan analisis mengenai beban kerja karyawan PT INTI lalu dilanjutkan dengan menarik kesimpulan berdasarkan tujuan penelitian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya. Kesimpulan disusun dalam bentuk poin sebagai berikut:

1. Berdasarkan metode NASA-TLX, diketahui bahwa rata-rata beban kerja mental yang dialami oleh karyawan pada divisi *Procurement & Material Management* (PMM) dan *Financial Planning & Analysis* (FPA) berada pada kategori tinggi sebesar 78,04 dengan skor terendah sebesar 48 dan skor tertinggi sebesar 97,33. Selain itu skor beban kerja mental karyawan PT INTI terbagi kedalam 3 kategori, yaitu kategori beban kerja mental agak tinggi dengan persentase sebesar 3,3%, beban kerja mental tinggi dengan persentase sebesar 50%, dan sangat tinggi dengan persentase 46,7%.
2. Berdasarkan hasil uji korelasi dengan menggunakan metode analisis regresi linear berganda, dapat diketahui bahwa ketiga faktor yaitu usia pekerja, lama masa kerja dan ketidaksesuaian pekerjaan tidak memiliki pengaruh secara signifikan terhadap beban kerja mental karyawan.
3. Beberapa usulan yang dapat diterapkan oleh perusahaan untuk mengurangi beban kerja karyawan yaitu melakukan evaluasi karyawan, membangun hubungan antara karyawan, melakukan perubahan lingkungan kerja dan pemberian *reward* kepada karyawan.

## **V.2 Saran**

Setelah melakukan perancangan dan pengolahan data mengenai beban kerja mental, didapatkan beberapa saran perbaikan yang diharapkan berguna bagi pembaca, saran disusun dalam bentuk poin sebagai berikut.

1. Melakukan penelitian lebih dalam lagi mengenai kondisi yang dirasakan oleh karyawan sehingga dapat menentukan variabel independen yang lebih sesuai dengan kondisi yang ada, seperti faktor lingkungan kerja.
2. Mempertimbangkan kembali mengenai penggunaan metode secara subjektif maupun objektif untuk menganalisis beban kerja karyawan.
3. Usulan perbaikan dilakukan sampai tahap implementasi sehingga mengetahui kekurangan dari usulan yang dirancang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aamodt, M. G. (2010) *Industrial/Organizational Psychology: An Applied Approach, International Edition*. USA: Cengage Learning.
- Arasyandi, M., & Bakhtiar, A. (2016). Analisa Beban Kerja Mental Dengan Metode NASA TLX Pada Operator Kargo Di PT. Dharma Bandar Mandala (PT. DBM). *Industrial Engineering Online Journal*, 5(4).
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stress Kerja (Issue 1)*. Semarang University Press. Diunduh dari: <https://doi.org/10.16309/j.cnki.issn.1007-1776.2003.03.004>
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2023). *Laju Pertumbuhan PDB Seri 2010 (Persen)*. Diunduh dari: <https://www.bps.go.id/indicator/11/104/1/-seri-2010-laju-pertumbuhan-pdb-seri-2010.html> [Diakses 24 September 2023]
- Bimantoro, W., & Noor, C. (2012). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan di PT Tonga Tiur Putra. *Jurnal Ilmiah Widya*, 29 (321).
- Dessler, G. (2005) *Human Resource Management*. 10th Edition, Prentice Hall, Upper Saddle River.
- Diana, Y. (2019). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Di Housekeeping Departement Pada Hotel Bintang Lagoon Resort. *Jurnal Manajemen Tools*, 53(9).
- Fathoni, M. I., & Susilowati, A. D. (2022). Pengaruh Stres Kerja, Reward, Punishment, dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Badan Pengelolaan Keuangan dan Aset Daerah (BPKAD) Kabupaten Pemalang Manajemen. *Fakultas Ekonomi Dan Bisnis: Manajemen*, 2(2).
- Gallup, Inc. (2023). *State of the global workplace report*. Diunduh dari: <https://www.gallup.com/workplace/349484/state-of-the-global-workplace.aspx> [Diakses 2 Oktober 2023]
- Ghozali, I. 2018. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Gibson, I. D. (2009). *Organisasi*. Jakarta: Erlangga.
- Ginting, M. C., & Silitonga, I. M. (2019). Pengaruh Pendanaan dari Luar Perusahaan dan Modal Sendiri Terhadap Tingkat Profitabilitas pada Perusahaan Property and Real Estate Yang Terdaftar di Bursa Efek Indonesia. *Jurnal Manajemen*, 5(2).
- Gregson, T. (2007). *Life Without Stress-Mengajari Anda Sendiri Mengelola Stres*. Jakarta: PT. PrestasiPustakaraya.
- Hart, S. G., & Staveland, L. E. (1988). Development of NASA-TLX (Task Load Index): Results of Empirical and Theoretical Research. *Advances in Psychology*, 52(C). [https://doi.org/10.1016/S0166-4115\(08\)62386-9](https://doi.org/10.1016/S0166-4115(08)62386-9).
- Hisprastin, Y., & Musfiroh, I. (2021). Ishikawa Diagram dan *Failure Mode Effect Analysis* (FMEA) sebagai Metode yang sering digunakan dalam Manajemen Risiko Mutu di Industri. *Majalah Farmasetika*, 6(1).
- Kementerian Dalam Negeri. (2008). *Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 12/2008 tentang Pedoman Analisis Beban Kerja di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah*. Diunduh dari: <http://ebookbrowse.com/permendagri-no-12-tahun-2008-tentang-pedoman-analisis-beban-kerja-dilingkungandepdagripemdapdf-d327286472>.
- Kementerian Kesehatan, Republik Indonesia (2016) Permenkes Republik Indonesia No. 48 Tahun 2016 tentang *Standar Keselamatan dan Kesehatan Kerja Perkantoran*. Jakarta.
- Kementerian Perindustrian. (n.a.). Kemenperin: Jadi Penggerak Ekonomi, Kontribusi Manufaktur Masih Tertinggi. Diunduh dari: <https://kemenperin.go.id/artikel/24240/Jadi-Penggerak-Ekonomi,-Kontribusi-Manufaktur-Masih-Tertinggi-> [Diakses 22 september 2023]
- Lady, L., Susihono, W., & Muslihati, A. (2017). Analisis tingkat stres kerja dan faktor-faktor penyebab stres kerja pada pegawai BPBD kota Cilegon. *Journal Industrial Servicess*, 3(1b).
- Maha, A. K. K., & Herawati, J. (2022). Analisis Pengaruh Stress Kerja, Lingkungan Kerja, Beban Kerja dan Kepuasan Kerja Terhadap

- Karyawan Di PT Natural Nusantara (Nasa) Yogyakarta. *Manajemen* 16(1).
- Nasution, L. M. (2017). Statistik Deskriptif. *Hikmah*, 14(1), 49-55. Diunduh dari: <https://ejurnal.staisumateramedan.ac.id/index.php/hikmah/article/view/16>.
- Montgomery, D. C., & Runger, G. C. (2013). *Applied Statistics and Probability for Engineers*. John Wiley & Sons.
- Nawawi, H. (2010). *Perencanaan Sumber Daya Manusia Untuk Organisasi yang Kompetitif*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Nisa', F. K., & Syafitri, D. U. (2022). Hubungan Antara Distres Psikologis Dan Kemandirian Dengan Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(1). Diunduh dari: <https://doi.org/10.24198/jpsp.v6i1.36261>
- Padilah, T. N., & Adam, R. I. (2019). Analisis Regresi Linier Berganda dalam Estimasi Produktivitas Tanaman Padi di Kabupaten Karawang. *Fibonacci: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 5(2). <https://doi.org/10.24853/fbc.5.2.117-128>
- PT. INTI – Pt. Industri Telekomunikasi Indonesia. (n.a). <https://www.inti.co.id/> [Diakses 24 September 2023].
- Prasetyo, R. A., & Helma (2022). Analisis Regresi Linier Berganda Untuk Melihat Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kemiskinan di Provinsi Sumatera Barat. *Journal Of Mathematics UNP*, 7(2). Diunduh dari: <https://doi.org/10.24036/unptomath.v7i2.12777>.
- Purwanti, S. Z. (n.a.). Stress dan Penyebabnya. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Diunduh dari: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1777/stress-dan-penyebabnya](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1777/stress-dan-penyebabnya) [Diakses 25 September 2023].
- Riggio, R. E. (2013). *Introduction to Industrial/Organizational Psychology*. Pearson.

- Robbins, P. S. (2003). *Perilaku Organisasi. Edisi Sembilan, Jilid 2. Edisi Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT Indeks Kelompok Gramedia.
- Rohman, M. A., & Ichsan, R. M. (2021). Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pt Honda Daya Anugrah Mandiri Cabang Sukabumi Malik: Manajemen Sumber Daya Manusia. *Jurnal Mahasiswa Manajemen*, 2(1). Diunduh dari: <https://journal.stiepasim.ac.id/index.php/JMM/article/view/130>.
- Schmitt, N. W., Highhouse, S., & Weiner, I. B. (Eds.). (2013). *Handbook of Psychology: Industrial and Organizational Psychology (2nd ed.)*. John Wiley & Sons, Inc..
- Silvia, S. (2020). Analisa Beban Kerja Mental Operator Mesin Dryer Bagian Auto Clipper dengan Metode NASA-TLX, *Jurnal Teknik Industri: Jurnal Hasil Penelitian dan Karya Ilmiah dalam Bidang Teknik Industri*, 4(2), p. 83. Diunduh dari <https://doi.org/10.24014/jti.v4i2.7404>.
- Soleman, A. (2011). Analisis Beban Kerja Ditinjau Dari Faktor Usia Dengan Pendekatan Recommended Wight Limit (Studi Kasus Mahasiswa Unpatti Poka). *Arika*, 5(2).
- Srivastava, A. K., & Krishna, A. (1991). A test of inverted "U"-hypothesis of stress-performance relationship in the industrial context. *Psychological Studies*, 36(1).
- Sukadiyanto. (2010). Stress dan Cara Mengurangnya. *Cakrawala Pendidikan*, 1. Diunduh dari: doi: <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.218>.
- Tarwaka. (2015). *Ergonomi Industri, Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomic Dan Aplikasi Ditempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press.
- Utami, P., Wahyuni, I., & Ekawati. (2017). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Stres Kerja dan Pengendalian Stres Kerja pada Tenaga Kerja di Bagian Cargo PT. Angkasa Pura Logistik Bandar Udara Internasional Ahmad Yani Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(5).
- Wartono, T. (2017). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan (studi pada karyawan majalah mother and baby). *Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen*, 4(2).