

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan analisis, kesimpulan dapat dibuat untuk menjawab rumusan masalah penelitian dan adanya saran untuk kegiatan penelitian selanjutnya

5.1 Kesimpulan

Setelah melakukan pengumpulan, pengolahan, dan analisis terhadap beban kerja karyawan generasi Z dan millennial di PT. XYZ, dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil pengukuran beban kerja karyawan PT. XYZ menggunakan metode NASA - TLX menyebutkan bahwa mayoritas karyawan memiliki skor beban kerja yang tinggi dengan rata - rata skor sebesar 80,6 yang tergolong tinggi menurut interpretasi skor NASA - TLX. Skor tertinggi didapat oleh responden dengan posisi sebagai *content creator* dengan skor sebesar 99, yang tergolong memiliki beban kerja yang berat. Skor terendah diperoleh satu responden pada posisi *Account Manager Creative* dengan skor sebesar 56.
2. Hasil pengukuran beban kerja karyawan PT. XYZ menggunakan metode NASA - TLX menyebutkan bahwa persepsi karyawan generasi Z dan millennial terhadap beban kerja yang dialami mayoritas tinggi. Rekapitulasi menunjukkan sebanyak 7 dari 10 responden yang berumur 18 - 24 tahun (generasi Z) memiliki beban kerja yang tergolong tinggi, 3 responden lain memiliki beban kerja yang sedang. Sedangkan, sebanyak 9 dari 17 responden yang berumur 25 - 30 tahun (generasi millennial) memiliki beban kerja yang tergolong tinggi, 8 responden lain memiliki beban kerja yang sedang. Untuk responden yang berumur >30 tahun, seluruh responden (3) memiliki beban kerja yang berat. Dimensi yang paling mempengaruhi beban kerja karyawan generasi Z dan millennial yaitu dimensi *performance* (P). Dimensi *performance* merupakan dimensi yang menilai seberapa baik hasil kerja yang sudah karyawan kerjakan, termasuk kepada kepuasan atas hasil kerja karyawan. Dimensi yang paling tidak mempengaruhi beban kerja karyawan adalah dimensi *physical demand*, yaitu dimensi yang menjelaskan tingkat kegiatan atau aktivitas secara fisik yang dilakukan oleh karyawan.

5.2 Saran

Berikut merupakan saran yang bisa dilakukan dan diimplementasikan oleh pihak manajemen PT. XYZ dan untuk penelitian selanjutnya

Saran bagi pihak manajemen PT. XYZ adalah:

1. Memperbaiki dan melakukan sosialisasi terkait alur kerja *project*. Dapat dilihat dari pernyataan beberapa responden bahwa masih adanya kekurangan dalam alur kerjanya sehingga menyebabkan kurangnya beban kerja, ataupun beban kerja yang berlebih dari perusahaan. Alur kerja merupakan suatu hal yang penting karena mempengaruhi seluruh aspek seseorang dalam bekerja mulai dari tanggung jawab, hubungan kerja, hingga koordinasi dengan unit lain. Setelah memperbaiki alur kerja, pihak manajemen PT. XYZ dapat melakukan sosialisasi alur kerja kepada karyawan bidang terkait. Hal ini perlu dilakukan agar karyawan mengerti terkait pekerjaan dan lebih bertanggung jawab dengan pekerjaannya serta memahami beban kerja seluruh anggota unit. Dengan begitu, diharapkan beban kerja yang sudah tercipta akan terbagi secara rata dan tidak ada karyawan yang merasakan beban kerja yang signifikan dibanding yang lain.
2. Melakukan evaluasi beban kerja karyawan. Hal ini diperlukan untuk melakukan pemantauan sehingga perusahaan mengetahui secara objektif dan teoritis terkait dengan beban kerja keseluruhan karyawan. Dari hasil analisa beban kerja karyawan di PT. XYZ menggunakan metode NASA - TLX, didapatkan hasil rata - rata skor keseluruhan 81 yang tergolong kategori berat. Meskipun begitu, nilai skor masih pada dalam batas wajar karena para karyawan tetap menyelesaikan pekerjaan mereka. Perusahaan disarankan untuk melakukan analisa beban kerja secara periodik agar dapat mengetahui beban kerja yang tergolong normal bagi karyawan PT. XYZ.
3. Memberikan sebuah program *mentoring* dan *sharing* setiap melakukan projek. Diperlukan program evaluasi bersifat informal seperti melakukan forum terbuka atau formal seperti konseling yang dilakukan kepada setiap individu yang melakukan tugas untuk memiliki tujuan untuk memberikan apresiasi serta kritik konstruktif atas apa yang telah dikerjakan.

Saran bagi penelitian selanjutnya menggunakan metode NASA - TLX adalah:

1. Memastikan objek perusahaan mampu untuk dilakukan penelitian. Penelitian menggunakan metode NASA - TLX memerlukan waktu yang lama karena diperlukan secara detail sehingga penelitian tepat sasaran. Disarankan untuk melakukan observasi dengan cara wawancara terbuka agar mendapatkan hasil yang lebih memuaskan
2. Mencari jurnal lebih banyak dari segala perspektif baik dari beban kerja maupun NASA - TLX sehingga terdapat banyak referensi. Dengan begitu, hasil analisa menjadi lebih tepat sasaran dan sesuai dengan konteks yang dialami pekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Noe, R., Hollenbeck, J. R., Gerhart, B., & Wright, P. M. (2020). *Human Resource Management*. New York: Mcgraw - Hill Education.
- Ahmad, A. M., Handaru, A. W., & Usman, O. (2022). The Effect of Workload, Work Stress and Work-Life Balance On Employee Performance (Case Study On Startup Employees In Jakarta). *Devotion Journal of Community Service*, 3(14), 2749–2757. <https://doi.org/10.36418/DEV.V3I14.336>
- Aldino, N. H., & Franksiska, R. (2021). EXAMINING THE IMPACT OF HABIT, WORKLOAD, AND WORK ENVIRONMENT TO WORK STRESS ON MILLENNIAL GENERATIONS. *International Journal of Economics, Business and Accounting Research (IJEBAR)*, 5(3), 2745–2758. <https://doi.org/10.29040/IJEBAR.V5I3.3015>
- Armstrong, M. (2019). *Handbook Human Resource Management Practice*. London: Kogan Page Limited.
- Asam Garam Menjadi Pekerja Startup di Indonesia - *Whiteboard Journal*. (2021). Retrieved July 12, 2023, from <https://www.whiteboardjournal.com/ideas/human-interest/asam-garam-menjadi-pekerja-startup-di-indonesia/>
- Beritasatu. *Startup Jadi Pilihan Karier Milenial dan Generasi Z*. (n.d.). Retrieved July 28, 2023, from <https://www.beritasatu.com/ekonomi/772413/startup-jadi-pilihan-karier-milenial-dan-generasi-z>
- Budiasa, I. K. (2021). *Beban Kerja dan Kinerja Sumber Daya Manusia*. Jawa Tengah: CV. Pena Persada.
- Candrianto, A., Ningsih, R., Satrianto, A., & Lubis, R. F. (2020). Analisis Beban Kerja Dan Jumlah Tenaga Kerja Pada Bagian Bahan Baku Menggunakan Metode Workload Analysis. *INVENTORY: Industrial Vocational E-Journal On Agroindustry*, 1(1), 36–43. <https://doi.org/10.52759/INVENTORY.V1I1.21>

- Dessler, Gary. (2020). *Human Resources Management* 16th Edition. New York: Pearson.
- Fauzia, M. (2021). *Analisis beban kerja karyawan divisi Human Resource and General Affair (HRGA) Honda Jakarta Center*. repository.unpar.ac.id/handle/123456789/12130
- Shilpa Gaidhani, L. A. (2019). *Understanding the Attitude of Generation Z towards Workplace*. *International Journal of Management, Technology and Engineering*, 9, 2804-2812. - *References - Scientific Research Publishing*. (n.d.). Retrieved January 9, 2024, from <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2973656>
- Dresma. *Gen Z Employees: This Is Why Startups Are Ideal for You*. (n.d.). Retrieved July 12, 2023, from <https://www.dresma.ai/gen-z-employees-this-is-why-startups-are-ideal-workplaces-for-you/>
- Hancock, P.A. and Meshkati, N.E. (1988) *Human Mental Workload*. North-Holland, Oxford, 382.
- Hart, S. G., & Staveland, L. E. (1988). Development of NASA - TLX. *Human Mental Workload*. *Advances in Psychology*, (52), 139 - 183.
- Hart, S. G. (2006). Nasa-Task Load Index (NASA-TLX); 20 Years Later. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, 50(9), 904-908. <https://doi.org/10.1177/154193120605000909>
- Hasibuan, H. M. (2017). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hernandez, R., Roll, S. C., Jin, H., Schneider, S., & Pyatak, E. A. (2022). Validation of the National Aeronautics and Space Administration Task Load Index (NASA-TLX) adapted for the whole day repeated measures context. *Ergonomics*, 65(7), 960–975. <https://doi.org/10.1080/00140139.2021.2006317>

- Irawan, A., & Leksono, E. B. (2021). Analisis Beban Kerja pada Departemen Quality Control. *Intech*, 7(1), 1–6. <https://doi.org/10.30656/INTECH.V7I1.2537>
- Junita, Witri. Analisis Beban Kerja Dengan Pendekatan Metode Full Time Equivalent (FTE) (Studi Kasus: CV. Roland Kencana Pasir Sebelah, Padang). *Sistem Informasi Pustaka*. (2019). Retrieved July 14, 2023, from https://ecampus.sttind.ac.id/pustaka_sttind/main/item/2691
- Koesomowidjojo, S. R. (2017). *Panduan Praktis Menyusun Analisis Beban Kerja*. Jakarta: Penebar Swadaya Grup
- Lewerissa, N. H. A. (2020). Analisis beban kerja perawat rawat inap rumah sakit di Kota Bandung pada era Adaptasi Kebiasaan Baru. repository.unpar.ac.id/handle/123456789/12259
- Marikxon. (2017, November 27). *Apa Itu Startup: Pengertian, dan Perkembangan Bisnis Startup di Indonesia*. Retrieved July 12, 2023, from Maxmanroe: <https://www.maxmanroe.com/apa-itu-startup.html>
- Nur, I., Iskandar, H., & Ade, R. F. (2020). THE MEASUREMENT OF NURSES' MENTAL WORKLOAD USING NASA-TLX METHOD (A CASE STUDY). *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 20(Special1), 60–63. <https://doi.org/10.37268/MJPHM/VOL.20/NO.SPECIAL1/ART.705>
- Nurmasari, E., Ushada, M., & Suwondo, E. (2018). Analysis of the influence of physical and mental workload on worker productivity in bakery SME. *Digital Press Life Sciences*, 1, 00004. <https://doi.org/10.29037/DIGITALPRESS.21248>
- Paramitadewi, K. F. (2017). Pengaruh Beban Kerja dan Kompensasi terhadap Kinerja Pegawai Sekretariat Pemerintah Daerah Tabanan. *E - Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 6(6), 255108

Peraturan Menteri Keuangan 175/PMK.01/2016 | JDIH Kementerian Keuangan.
(2016). Retrieved July 12, 2023, from
<https://jdih.kemenkeu.go.id/en/dokumen/peraturan/104e7e27-9b03-4a6d-bf21-572699f1e5a8>

Rinaldi, R. (2019). *Analisis Beban Kerja Karyawan Bagian Mekanik Pada PT. Wahana Wirawan Riau.*

Said, S., Gozdzik, M., Roche, T. R., Braun, J., Rössler, J., Kaserer, A., Spahn, D. R., Nöthiger, C. B., & Tscholl, D. W. (2020). Validation of the Raw National Aeronautics and Space Administration Task Load Index (NASA-TLX) Questionnaire to Assess Perceived Workload in Patient Monitoring Tasks: Pooled Analysis Study Using Mixed Models. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9). <https://doi.org/10.2196/19472>

Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research methods for business: A skill-building approach* (Vol. 7th). New York: Wiley

Shabbir, B., & Smm, R. N. (2017). Impact of Workload and Job Complexity on Employee Job Performance with the Moderating Role of Social Support and Mediating Role of Job Stress: A Study of Travel agencies in Rawalpindi, Islamabad and AJK. *Journal of Accounting & Marketing*, 06(01). <https://doi.org/10.4172/2168-9601.1000214>

Simanjuntak, R.A. (2022). PENGUKURAN STRES KERJA DAN BEBAN KERJA MENTAL BERDASARKAN SHIFT KERJA MENGGUNAKAN METODE NASA-TASK LOAD INDEKS (TLX) DAN DESCRIPTIVE ANALYTIC. *JURNAL TEKNOLOGI TECHNOSCIENTIA.*

Tech in Asia - Connecting Asia's startup ecosystem. (n.d.). Retrieved July 12, 2023, from <https://www.techinasia.com/indonesias-startups-pay-attention-gen>

The Deloitte Global 2022 Gen Z and Millennial Survey | Deloitte Global. (n.d.). Retrieved January 9, 2024, from

<https://www.deloitte.com/global/en/issues/work/genzmillennialsurvey-2022.html>

The Deloitte Global 2023 Gen Z and Millennial Survey. (n.d.). Retrieved July 12, 2023, from <https://www.deloitte.com/global/en/issues/work/content/genzmillennialsurvey.html>

Tjiabrata, F. R., Lumanaw, B., & Dotulong, L. O. H. (2017). Pengaruh Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Sabar Ganda Manado. *Jurnal EMBA*, 5(2), 1570–1580.

Harvard Business Review. *To Curb Burnout, Design Jobs to Better Match Employees' Needs*. (2023). Retrieved July 28, 2023, from <https://hbr.org/2023/03/to-curb-burnout-design-jobs-to-better-match-employees-needs>

Widiasih, W., & Nuha, H. (2019). Workload Analysis Using Work Sampling and NASA-TLX for Employee of Private University in Surabaya. *Jurnal Ilmiah Teknik Industri*, 18(2), 134–141. <https://doi.org/10.23917/JITI.V18I2.8247>

Yilmaz, N. (2021). Workload and burnout from a gender perspective. *Handbook of Research on Policies, Protocols, and Practices for Social Work in the Digital World*, 393–410. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-7772-1.CH022>