

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data serta analisis yang telah dilakukan, maka didapatkan kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Nilai rata-rata beban kerja mental karyawan PT Krakatau Chandra Energi adalah sebesar 93 dan masuk pada kategori beban kerja mental “usaha yang dilakukan cukup besar”.
2. Nilai rata-rata stres kerja karyawan PT Krakatau Chandra Energi sebesar 16 dan masuk pada kategori “stres kerja sedang”.
3. Nilai rata-rata kelelahan kerja karyawan PT Krakatau Chandra Energi sebesar 1,99 dan masuk pada kategori “kelelahan kerja sedang”.
4. Beban kerja mental berpengaruh positif dan signifikan terhadap kelelahan kerja karyawan PT Krakatau Chandra Energi dengan nilai *P-Values* $0,000 < 0,005$. Besarnya pengaruh beban kerja mental terhadap kelelahan kerja tergolong rendah, dengan nilai *F-Square* sebesar 0,131.
5. Beban kerja mental berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja karyawan PT Krakatau Chandra Energi dengan nilai *P-Values* $0,000 < 0,005$. Besarnya pengaruh beban kerja mental terhadap stres kerja tergolong besar, dengan nilai *F-Square* sebesar 1,114.
6. Stres kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kelelahan kerja karyawan PT Krakatau Chandra Energi dengan nilai *P-Values* $0,000 < 0,005$. Dalam hal ini, stres kerja bersifat *complementary partial mediation* atau memediasi sebagian dan besarnya pengaruh stres kerja dalam memediasi pengaruh beban kerja mental terhadap kelelahan kerja tergolong sedang atau moderat dengan nilai *Upsilon-V* sebesar 0,104.
7. Rekomendasi perbaikan yang dapat diberikan untuk meminimalisir beban kerja mental, stres kerja, dan kelelahan kerja yang dialami oleh karyawan

PT Krakatau Chandra Energi, yaitu dengan menyediakan program dukungan kesehatan mental dan konseling untuk karyawan, meninjau ulang ekspektasi dan target perusahaan untuk memastikan kedua hal tersebut realistis dan dapat dicapai, mengimplementasikan program pelatihan manajemen stres dan teknik coping, memberikan pelatihan keterampilan yang relevan untuk membantu karyawan mengatasi kompleksitas tugas yang meningkat, mengimplementasikan kebijakan kerja yang lebih fleksibel dengan menerapkan remote working, dan memberikan waktu istirahat yang cukup di antara jam kerja.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil dari kesimpulan penelitian, maka terdapat beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan, yaitu sebagai berikut.

1. Untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan pengukuran terhadap variabel beban kerja fisik atau faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kelelahan kerja.
2. Untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan terhadap karyawan non organik perusahaan.
3. Disarankan agar PT Krakatau Chandra Energi dapat memprioritaskan penerapan upaya perbaikan terhadap variabel stres kerja, mengingat pengaruhnya yang signifikan dan besar terhadap kelelahan kerja serta perannya sebagai mediator dalam pengaruh antara beban kerja mental terhadap kelelahan kerja yang bersifat moderat. Dengan menurunkan tingkat stres kerja, perusahaan tidak hanya akan meminimalisir kelelahan karyawan secara langsung, tetapi juga secara tidak langsung dapat menekan dampak negatif dari beban kerja mental yang dialami. Langkah ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan karyawan secara keseluruhan, sehingga produktivitas dan kualitas kerja pun dapat terjaga dengan lebih baik.