

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Perhitungan beban kerja fisik menggunakan metode CVL menunjukkan bahwa tidak terjadi pembebanan yang berarti secara fisik pada seluruh karyawan atau bisa disebut tidak ada permasalahan pada beban kerja fisik pada seluruh karyawan baik dilihat dari segi individu maupun perdivisi. Menunjukkan bahwa porsi kerja karyawan secara fisik sudah cukup baik.
2. Perhitungan beban kerja mental menggunakan metode NASA-TLX menunjukkan bahwa mayoritas karyawan memiliki beban kerja mental yang berat baik dilihat dari segi individu maupun perdivisi. Serta indikator dominan yang menyebabkan beban kerja mental tinggi pada mayoritas karyawan PT XYZ ialah indikator *Effort (EF)*. Disini menunjukkan bahwa perusahaan perlu adanya pengendalian beban kerja mental berlebih tersebut.

#### **5.2 SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dijelaskan, peneliti mengajukan beberapa saran kepada perusahaan. Saran tersebut adalah sebagai berikut :

1. Bagi perusahaan, diharapkan hasil perhitungan beban kerja fisik dan beban kerja mental menggunakan metode CVL dan NASA-TLX bisa menjadi referensi dalam menentukan pekerjaan bagi karyawan.
2. Bagi perusahaan, perhitungan beban kerja fisik menunjukkan tidak adanya pembebanan yang berarti atau bisa disebut tidak ada permasalahan pada beban kerja fisik pada seluruh karyawan yang berarti bahwa porsi kerja karyawan secara fisik sudah cukup baik. Hingga perusahaan bisa mempertahankan sistem kerja secara fisik yang telah ada dengan terus

memperhatikan selalu kondisi aktivitas fisik, lingkungan fisik dan kondisi kesehatan seluruh karyawannya.

3. Bagi perusahaan, perhitungan beban kerja mental menunjukkan adanya permasalahan beban kerja secara mental. Ini ditunjukkan dengan hasil perhitungan mayoritas karyawan masuk dalam kategori pembebanan yang tinggi. Menunjukkan bahwa perusahaan perlu adanya pengendalian beban kerja mental berlebih tersebut. Pengendalian beban kerja mental berlebih bisa dilakukan dengan cara :
  - a. Perusahaan perlu melakukan evaluasi pemberian kerja dengan cara pemberian beban kerja mental yang harus disesuaikan dengan kemampuan dan kapasitas kerja pekerja
  - b. Perusahaan perlu adanya pemberian istirahat yang cukup hingga karyawan tidak merasa kelelahan dan merasa beban kerjanya berlebih
  - c. Perusahaan perlu adanya pengelolaan waktu bekerja yang baik. Jam kerja harus disesuaikan baik terhadap tuntutan tugas maupun tanggung jawab di luar pekerjaan Hingga perusahaan bisa memaksimalkan waktu dalam bekerja tapi tetap disesuaikan dengan kemampuan pekerja.
  - d. Perusahaan perlu adanya evaluasi dalam membuat tingkat performa meningkat bisa dengan cara menambah karyawan, penggunaan tenaga kerja ahli dsbnya
  - e. Perusahaan perlu membuat karyawan merasa berharga karena telah melakukan usaha yang besar. Perusahaan bisa memberi penghargaan serta setiap pekerja harus diberikan kesempatan untuk mengembangkan karier, mendapatkan promosi dan pengembangan keahlian
  - f. Perusahaan perlu membentuk dan mempertahankan lingkungan kerja yang sehat yaitu antara pekerja yang satu dengan yang lain serta tugas-tugas harus didesain untuk dapat menyediakan stimulasi dan kesempatan agar pekerja dapat menggunakan keterampilannya

4. Bagi penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi mengenai penelitian yang berkaitan dengan analisis beban kerja fisik dan beban kerja mental dengan menggunakan metode CVL dan NASA-TLX