

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan, maka dapat diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Keyakinan efikasi diri karyawan PT. Swamedia Informatika berada pada kategori sedang. Artinya, secara umum, karyawan memiliki keyakinan efikasi diri yang cukup dalam memobilisasi motivasi, sumber daya kognitif, dan tindakan-tindakan yang diperlukan untuk berhasil melaksanakan tugas dalam peranannya di kantor.
2. Keyakinan efikasi diri karyawan PT. Swamedia Informatika termasuk kategori sedang, baik pada dimensi *magnitude/level*, *strength* maupun *generality*. Hal ini mengindikasikan bahwa karyawan cukup meyakini kemampuannya pada dimensi penentuan tingkat kesulitan tugas atau masalah yang dihadapinya (*magnitude/level*), mengatasi masalah atau kesulitan yang muncul akibat tugas-tugasnya (*strength*), dan (3) menggeneralisasikan tugas dan pengalaman sebelumnya sebagai karyawan (*generality*).
3. Gejala kejenuhan kerja yang dirasakan karyawan PT. Swamedia Informatika berada pada kategori sedang. Artinya, secara umum, karyawan sudah merasakan kelelahan pada fisik, emosi, dan pikiran yang berdampak negatif terhadap lingkungan sosial dan pekerjaannya.

4. Semakin tinggi keyakinan efikasi diri karyawan, maka semakin rendah gejala kejenuhan kerja yang dirasakan karyawan. Dan kontribusi yang diberikan efikasi diri untuk menekan gejala kejenuhan kerja cukup besar.

B. Rekomendasi

Sebagai tindak lanjut dari penelitian ini, berikut akan dikemukakan rekomendasi bagi PT. Swamedia Informatika dan bagi peneliti selanjutnya.

1. Rekomendasi bagi PT. Swamedia Informatika

Mengacu pada hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa rekomendasi bagi PT. Swamedia Informatika.

- a. Diharapkan untuk dapat memperthanakan dan meningkatkan keyakinan efikasi diri pada karyawan dengan cara:
 - Melakukan aktivitas-aktivitas diluar kantor seperti *outbond*. Selain dapat melepaskan kejenuhan dari rutinitas pekerjaan, *outbond training* juga dapat membangkitkan efikasi diri yang dimiliki oleh masing-masing karyawan. Karena dengan tumbuhnya keyakinan akan kemampuan yang dimiliki selama mengikuti *outbond training* maka dalam dunia kerja pun mereka diharapkan dapat memiliki keyakinan yang sama terhadap kemampuannya menyelesaikan pekerjaan.
 - Memberikan penghargaan, berupa *reward* atau ucapan-ucapan membangun yang positif. Dengan adanya pemberian *reward* ini, dapat diketahui seberapa keras usaha para karyawan untuk

mengerjakan tugas-tugasnya dengan baik dan diharapkan para karyawan memiliki keyakinan diri yang tinggi akan kemampuannya untuk melaksanakan pekerjaannya.

- Memberikan *support* atau dukungan dengan memberikan pelatihan-pelatihan yang dapat meningkatkan keahlian dibidangnya.

b. Agar lebih memperhatikan dan mengurangi gejala kejenuhan kerja yang mulai dirasakan oleh karyawan dengan cara:

- Melakukan aktivitas olahraga. Dengan berolahraga secara rutin, dapat menghilangkan segala kejenuhan setelah bekerja dan dapat membuat seseorang menjadi lebih santai. Berolahraga secara rutin adalah cara yang paling mudah dan paling masuk akal untuk menurunkan stres yang dialami seseorang. Dengan berolahraga selama 20-30 menit, seseorang dapat terhindar dari penyakit jantung, kolesterol, tekanan darah tinggi, dan lain-lain serta dapat melancarkan peredaran darah. Olahraga-olahraga yang dapat dilakukan, misalnya: fitness, aerobik, renang, jogging, tenis, dan bersepeda. Perusahaan hendaknya membantu menyediakan tempat untuk berolahraga yang diperuntukkan bagi para karyawannya.
- Relaksasi dan Meditasi. Yang dimaksud dengan relaksasi disini adalah menghilangkan kejenuhan atau ketegangan yang dirasakannya dalam bekerja dengan cara mendengarkan musik yang disukai, melakukan peregangan pada otot-otot, pijat, aromaterapi,

mandi pancuran air panas, dan lain-lain. Sedangkan meditasi dapat dilakukan dengan kegiatan spiritual dan non spiritual. Untuk kegiatan spiritual, dapat dilakukan meditasi di tempat-tempat yang tenang untuk mencari ketenangan batin sesuai dengan ajaran agama masing-masing individu. Untuk meditasi yang non spiritual, dapat dilakukan dengan cara senam yoga. Tetapi tidak semua gerakan dalam senam yoga adalah meditasi. Jadi lakukanlah senam yoga yang mempunyai gerakan-gerakan meditasi. Senam yoga diyakini dapat menurunkan ketegangan-ketegangan yang dirasakan dalam bekerja.

- Mengadakan konseling yang diberikan oleh seorang psikolog kepada karyawan untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi oleh karyawan tersebut.

2. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya

Penelitian yang dilakukan mengenai efikasi diri dan kejenuhan kerja pada karyawan masih memiliki berbagai keterbatasan. Demi mencapai hasil penelitian yang lebih maksimal, berikut beberapa rekomendasi bagi peneliti selanjutnya, yakni:

- a. Memfokuskan penggunaan efikasi diri yang digunakan di bidang industri dan organisasi.

- b. Melakukan penelitian yang secara khusus bertujuan untuk mengembangkan instrumen efikasi diri dan kejenuhan kerja, sehingga tercipta instrumen yang baku (terstandarisasi), terutama di bidang industri dan organisasi.
- c. Penelitian yang akan dilakukan sebaiknya menggunakan jumlah sampel yang lebih luas. Sehingga hasil penelitian akan lebih akurat dan representatif.

