

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara persepsi terhadap beban kerja dengan perilaku *cyberloafing* pada Karyawan Millennial. Artinya semakin positif persepsi terhadap beban yang dimiliki oleh Karyawan Millennial, maka semakin rendah perilaku *cyberloafing* yang dilakukannya. Sebaliknya, semakin negatif persepsi terhadap beban kerja yang dimiliki oleh Karyawan Millennial, maka semakin tinggi perilaku *cyberloafing* yang akan dilakukannya.

Berdasarkan hasil kategorisasi diketahui bahwa tingkat persepsi terhadap beban kerja pada Karyawan Millennial dengan kategori persepsi terhadap beban kerja simpulkan bahwa kategorisasi persepsi terhadap beban kerja cenderung netral yakni sebanyak 32 subjek (62.7%). Sedangkan untuk hasil kategorisasi diketahui bahwa Karyawan Millennial yang memiliki tingkat kategori *cyberloafing* dapat disimpulkan bahwa kategori *cyberloafing* cenderung sedang yakni sebanyak 32 subjek (62.7%). Dari hasil perhitungan nilai determinasi ( $R^2$ ) diketahui kontribusi persepsi terhadap beban kerja terhadap perilaku *cyberloafing* yakni sebesar 26,11%. Sedangkan 73.89% yang mempengaruhi perilaku *cyberloafing* pada Karyawan Millennial itu diluar dari persepsi terhadap beban kerja.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasa, peneliti mengajukan beberapa saran terkait hasil yang diperoleh dari penelitian ini antara lain:

### a. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan subjek yang menjadi bagian dalam penelitian ini yaitu Karyawan Millennial dapat terus mempertahankan dan meningkatkan persepsi terhadap beban kerja yang ada dalam diri sehingga terhindar dari perilaku yang akan merugikan perusahaan seperti perilaku *cyberloafing*. Untuk menghindari perilaku *cyberloafing* Karyawan Millennial dapat melakukan aktivitas-aktivitas lain yang positif agar tidak melanggar peraturan perusahaan. Serta tetap mempertahankan persepsi positif terhadap beban kerja dengan memandang pekerjaan sebagai suatu tantangan. Sehingga hal tersebut dapat memberikan dampak positif bagi Karyawan Millennial.

### b. Bagi Perusahaan

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan untuk instansi agar dapat mengawasi penggunaan internet pada Karyawan Millennial saat jam kerja berlangsung. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan perusahaan untuk dapat menyusun strategi guna menurunkan tingkat perilaku *cyberloafing* pada karyawan Millennial. Salah satunya dengan cara menanamkan persepsi terhadap beban kerja yang bersifat positif dalam diri Karyawan Millennial. serta memberikan pelatihan-pelatihan untuk meningkatkan persepsi terhadap beban kerja pada diri Karyawan Millennial di perusahaan tersebut.

Contohnya seperti sosialisasi terkait dengan stress kerja serta pelatihan manajemen stress.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya yang ingin meneliti tentang perilaku *cyberloafing* disarankan untuk mengembangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing* seperti *locus of control*, rasa malu, regulasi diri, komitmen kerja, pembatasan internet dan sebagainya. Serta disarankan untuk dapat lebih cermat dalam penyusunan alat ukur dengan menggunakan daya beda aitem yang lebih tinggi, meningkatkan jumlah subjek penelitian dan mencari lebih banyak referensi mengenai keterikatan kedua variabel penelitian ini.