

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara beban kerja mental dengan *cyberloafing* pada karyawan pt x. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil analisis *product moment* yang menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,284 dengan $p = 0.014$. Artinya semakin tinggi beban kerja mental yang dirasakan karyawan akan memicu timbulnya perilaku *cyberloafing* dimana karyawan menunda pekerjaannya dan sibuk berselancar di media sosial, bermain game, berselancar di market place dan hal-hal yang tidak berhubungan dengan pekerjaan sehingga menyampingkan pekerjaan sebagai tindakan beban kerja mental yang tinggi. Sebaliknya apabila beban kerja mental rendah maka perilaku *cyberloafing* terhadap penyimpangan pada jam kerja akan berkurang dimana meningkatkan efektifitas pekerjaan yang akan menambah efektifitas bekerja.

Hasil koefisien determinan (R^2) yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0.081 yang menunjukkan bahwa variable beban kerja mental memberikan sumbangan sebesar 8,1% terhadap variabel *cyberloafing* dan sisanya 91,9% dipengaruhi oleh factor factor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti individu dan situasional.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut :

1. Bagi karyawan

Karyawan yang ikut andil dalam penelitian ini umumnya telah memiliki beban kerja mental dalam kategori sedang dan rendah. Berdasarkan hal tersebut diharapkan karyawan tetap menjaga psikologis pekerjaan yang mana tekanan beban kerja mental yang tinggi akan menimbulkan perilaku yang menyimpang yang di berikan perusahaan. Karyawan dapat menggunakan fasilitas internet yang disediakan perusahaan secara maksimal yang digunakan untuk pekerjaan yang di berikan sesuai porsi dan kegunaan atas pekerjaan yang dilakukan, yang mana untuk mengetahui penyimpangan tersebut adalah tidak berselancar di media social, market place maupun bermain game yang bukan untuk pekerjaan.

2. Bagi Perusahaan

Bagi perusahaan harus memberikan sosialisasi akan perilaku *cyberloafing* yang mana karyawan belum paham akan tindakan yang dilakukan dan juga perusahaan bisa membuat peraturan tertulis yang dipasang pada setiap tempat yang mampu dilihat karyawan, agar karyawan lebih mampu mengerti aka aturan tersebut dan juga karyawan lebih berhati hati dalam melakukan penyalahgunaan pekerjaan yang di timbulkan. Sehingga untuk meminimalisir terjadinya penyimpangan saat jam kerja yang di akibatkan dari faktor tekanan pekerjaan yang diberikan perusahaan

maupun karyawan itu sendiri ataupun dari faktor lain yang tidak bisa di cegah ataupun dibendung oleh perusahaan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti factor individu dan situasional sehingga dapat mengetahui seberapa besar kontribusi variabel lain terhadap beban kerja mental dengan menggunakan subjek dan tempat yang berbeda, pengambilan data try out dan pengambilan data penelitian bagi peneliti selanjutnya lebih baik di lakukan di tempat yang berbeda sehingga didapatkan data yang efektif dari hasil sebaran skala yang digunakan untuk mendapat hasil data penelitian. Keterbatasan waktu dan juga masa pandemic covid menjadi kelemahan peneliti dalam melakukan pengambilan data yang mana dalam pengambilan data ini dilakukan dalam rentang waktu yang begitu dekat dan hasil jawaban juga di dapat sangat lama, factor reward yang tidak digunakan peneliti menjadi salah satu keterbatasan peneliti untuk mendapat jawaban yang maksimal dari pada responden.