

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara persepsi terhadap beban kerja dengan kelelahan kerja pada polisi lalu lintas Kabupaten Sleman. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil penelitian ini yang menunjukkan koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar - 0,569 dengan  $p = 0,000$ . Artinya semakin positif persepsi terhadap beban kerja maka semakin tinggi pula kelelahan kerja, sebaliknya semakin negatif persepsi terhadap beban kerja maka semakin rendah pula kelelahan kerja. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Diterima hipotesis dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa variabel persepsi terhadap beban kerja memberikan sumbangan efektif sebesar 32.3 % terhadap kelelahan kerja dan sisanya 67.7 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini yaitu faktor Internal (meliputi usia, jenis kelamin, status gizi) dan faktor External (meliputi sikap kerja, tekanan panas, penerangan, kebisingan).

#### **B. Saran**

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

1. Bagi polisi lalu lintas

Bagi pegawai, agar dapat menurunkan tingkat kelelahan kerja maka langkah awal yang perlu dilakukan adalah dengan merubah persepsi negatif terhadap beban kerja menjadi persepsi yang positif dengan cara mengubah pola pandang terhadap beban kerja melalui penggunaan alat pendukung kerja seperti memakai masker untuk mencegah polusi yang kotor, memakai helm saat mengatur lalu lintas agar menjaga keselamatan dan mengurangi paparan sinar matahari yang panas agar tidak timbul beban kerja ditempat kerja.

2. Bagi organisasi kepolisian khususnya pada polisi lalu lintas

Bagi organisasi kepolisian khususnya pada polisi lalu lintas kabupaten sleman sebaiknya lebih memperhatikan tingkat kelelahan kerja pada pekerjanya. Untuk menurunkan kelelahan kerja pada pekerjanya dengan cara mengubah persepsi negatif terhadap beban kerja menjadi persepsi yang positif terhadap beban kerja melalui hal yang sederhana seperti memberikan waktu kerja yang lebih pendek dan memperpanjang jam istirahat agar pekerja bisa lebih efektif dalam menyelesaikan pekerjaannya. memberikan suatu perencanaan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan pekerjaannya, agar dalam melaksanakan pekerjaan sesuai dengan apa yang diinginkan dan selalu memikirkan kondisi pekerjanya agar tidak mengalami frustrasi dan kelelahan.

3. Bagi peneliti selanjutnya.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti dengan mempertimbangkan faktor-faktor lainnya yang tidak dalam penelitian ini seperti faktor internal (meliputi usia, jenis kelamin, status gizi) dan faktor external (meliputi sikap kerja, tekanan panas, penerangan, kebisingan). Sebaiknya bagi peneliti

selanjutnya diharapkan jika ingin memilih subjek penelitian di organisasi kepolisian diharapkan dapat mengurus surat-surat perijinan dari jauh hari sebelum melakukan penelitian, sehingga waktu untuk menunggu penelitian tidak berlangsung lama. Penelitian ini juga masih memiliki kendala yaitu subjek sulit ditemui, karena pada saat peneliti akan penyebaran skala subjek masih banyak yang cuti dan subjek masih banyak yang bertugas di luar tempat kerja, sehingga membutuhkan banyak waktu saat melakukan pengisian skala, selain itu peneliti juga memiliki kendala yang cukup lama dalam proses mengurus surat izin penelitian kepada organisasi kepolisian lalu lintas.