

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagaimana berikut :

1. Pegawai PKA di PT. McL memiliki beban kerja mental tinggi hingga sangat tinggi menurut metode NASA TLX. Aspek yang paling berpengaruh adalah *Temporal Demand* (TD) dan *Effort* (EF).
2. Beban kerja mental memiliki dampak yaitu pengaruh secara positif terhadap tekanan kerja karyawan dengan koefisien determinasi sebesar 44,4%. Hal tersebut berarti bahwa peningkatan beban kerja mental sebesar 44,4% berkontribusi pada peningkatan tekanan kerja.

5.2. Saran

Berikut adalah beberapa saran manajerial bagi perusahaan berdasarkan hasil penelitian:

1. Manajemen perlu melakukan evaluasi menyeluruh terhadap beban kerja mental yang dialami oleh pegawai PKA di PT. McL. Identifikasi area-area di mana beban kerja mental paling tinggi, seperti *Temporal Demand* (TD), *Effort* (OP), dan *Mental Demand* (MD). Perusahaan perlu membuat rencana penyesuaian yang memadai untuk mengurangi beban kerja pada area tersebut. Hal ini bisa melalui alokasi sumber daya yang lebih baik, perubahan dalam tata kelola tugas khususnya tenggat waktu penyelesaian tugas yang lebih realistis, dan praktek manajemen waktu yang lebih efisien.
2. Perusahaan dapat merancang dan mengimplementasikan program kenyamanan kerja pegawai yang komprehensif. Program ini dapat mencakup pengaturan pelatihan yang lebih efisien dan tepat sasaran dalam bentuk keterampilan manajemen waktu, pengelolaan tekanan kerja, dan kompetensi kerja sehingga PKA dapat bekerja lebih efisien,

mampu mengendalikan tekanan kerja dengan baik, dan semakin kompeten sehingga PKA dapat memberikan performansi yang terbaik.

3. Manajemen perlu memastikan komunikasi terbuka dan transparan dengan pra PKA mengenai hal-hal yang berkaitan dengan beban kerja mental. Pimpinan perlu memberikan dukungan dan bimbingan kepada para PKA sehingga dapat motivasi, termasuk memberikan kesempatan untuk para PKA memberikan umpan balik yang konstruktif untuk pihak manajemen, memfasilitasi diskusi terbuka, dan menunjukkan perhatian terhadap kesejahteraan dan kebutuhan para PKA.
4. Perusahaan perlu melakukan pemantauan dan evaluasi berkelanjutan terhadap efektivitas langkah-langkah yang diambil untuk mengurangi beban kerja mental dan meningkatkan kenyamanan kerja karyawan khususnya PKA. Dengan memantau dan mengevaluasi dampak dari intervensi yang dilakukan, perusahaan dapat membuat perubahan yang diperlukan dan terus meningkatkan lingkungan kerja yang sehat dan produktif bagi semua karyawannya.



UNIVERSITAS
MERCU BUANA