

BAB V SIMPULAN DAN IMPLIKASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil uji statistik ditemukan bahwa beban kerja berpengaruh negatif signifikan terhadap work-life balance dan produktivitas kerja karyawan. Hal ini menunjukkan bahwa beban kerja pada PT. Refo Digital Creative dan PT. Uba Uhud Internasional relatif tinggi. Hasil penelitian ini di perkuat dengan fenomena yang terjadi pada PT. Refo Digital Creative yang menyatakan bahwa terdapat karyawan yang izin masuk kerja dikarenakan sakit serta pembagian beban kerja yang tidak proposional dengan jam kerja yang berlebih. Selain itu, PT. Uba Uhud Internasional menyatakan bahwa banyak karyawan yang berangkat dan pulang kerja tidak sesuai dengan ketentuan perusahaan. Hal ini menjelaskan bahwa beban kerja yang berlebih akan menguras energi karyawan sehingga dapat mengganggu keseimbangan hidup yang nantinya akan menurunkan fokus dalam bekerja yang pada akhirnya berdampak pada penurunan produktivitas kerja. Beban kerja sendiri mampu menurunkan produktivitas secara langsung maupun menggunakan perantara seperti WLB.

B. Implikasi

Temuan bahwa beban kerja berpengaruh negatif secara signifikan terhadap produktivitas kerja karyawan, menunjukkan bahwa peningkatan intensitas tugas tanpa dukungan sumber daya yang memadai justru menurunkan produktivitas karyawan, dengan tingginya tekanan kerja dapat memicu stres,

kelelahan mental, dan kejemuhan yang berdampak pada turunnya efektivitas serta meningkatnya kesalahan kerja.

1. Implikasi Praktis PT. Refo Digital Creative

Berdasarkan hasil pada penelitian ini menunjukan bahwa Tingkat beban kerja pada PT. Refo Digital Creative masuk kedalam kategori tinggi. Dengan demikian, perusahaan perlu menyadari bahwa beban kerja yang melebihi kapasitas justru menurunkan produktivitas, sehingga dibutuhkan desain kerja yang ergonomis seperti:

- a) fleksibilitas kerja, memberikan fleksibilitas dalam waktu atau tempat kerja. Perusahaan dapat memanfaatkan teknologi *Artificial Intelligence* (AI). AI mampu mendukung manajemen waktu dan efisiensi tugas serta meningkatkan kebahagiaan dan retensi karyawan.
- b) memperhatikan jam kerja, dengan memastikan jam kerja tidak berlebihan untuk menghindari kelelahan mental dan fisik, menjaga stabilitas performa serta dapat mendukung keseimbangan hidup karyawan.
- c) memperhitungkan beban kerja dengan sumber daya yang ada, dengan mempertimbangkan pembagian beban kerja yang proposional berdasarkan kemampuan dan kapasitas SDM guna menghindari kelelahan fisik dan mental karyawan.

2. Implikasi Praktis PT. Uba Uhud Intenasional

Berdasarkan hasil pada penelitian ini menunjukan bahwa Tingkat beban kerja pada PT. Uba Uhud Intenasional masuk kedalam kategori tinggi. Dengan demikian, perusahaan perlu menerapkan beberapa desain kerja yang ergonomis seperti membagi jumlah beban kerja sesuai dengan kapasitas karyawan, supaya karyawan tidak merasakan kelelahan fisik maupun mental yang dapat merusak keseimbangan hidup-kerja.

C. Keterbatasan Penelitian

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Pertama, ruang lingkup penelitian terbatas pada dua perusahaan, yakni PT. Refo Digital Creative dan PT. Uba Uhud International. Karakteristik organisasi, beban kerja, serta struktur operasional yang spesifik dari kedua perusahaan tersebut belum tentu merepresentasikan kondisi perusahaan lain di sektor industri berbeda atau wilayah geografis yang lain. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan secara luas tanpa mempertimbangkan perbedaan kontekstual tersebut. Kedua, pendekatan yang digunakan bersifat kuantitatif dengan data yang dikumpulkan melalui kuesioner tertutup, yang mengandalkan persepsi subjektif responden. Hal ini berpotensi menimbulkan respon bias, seperti kecenderungan memberikan jawaban yang *socially desirable* atau ketidaktepatan dalam merepresentasikan kondisi psikologis dan pengalaman kerja secara lebih mendalam.