

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, terdapat beberapa kesimpulan yang dapat diambil, yaitu:

1. Beban kerja yang diterima jasa kuli angkut di Pasar Kliwon Kudus diperoleh nilai keseluruhan rata-rata %CVL yaitu 34,042587. Nilai ini dikategorikan sedang atau diperlukan perbaikan karena termasuk dalam nilai 30% - 60%.
2. Pengukuran tingkat kelelahan pada 70 sampel yang telah dilakukan dengan menggunakan pengisian kuesioner, terlihat dari pengukuran MBI menunjukkan rata-rata nilai sebesar 71,229 dalam rentang skor 1-5. Nilai ini termasuk dalam kategori tinggi. Serta tingkat kelelahan emosional merupakan kategori yang paling berpengaruh.
3. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan tingkat kelelahan jasa kuli angkut selama melakukan pekerjaan. Hal ini dibuktikan dari perolehan nilai $F_{hitung} = 1,400 < F_{tabel} = 3,13$. H_0 diterima atau terdapat hubungan antara beban kerja dengan tingkat kelelahan. Artinya semakin tinggi tingkat beban kerja yang diterima maka akan semakin tinggi tingkat kelelahan.
4. Usulan yang dapat diterapkan pengelola kepada pekerjanya yaitu Menerapkan batas waktu dan jam kerja, Berkomunikasi dengan konsumen secara efektif, Memberikan tambahan asupan nutrisi/gizi selama istirahat, seperti camilan, makanan ringan.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat saran yang dapat diterapkan di tempat kerja yaitu rekomendasi usulan perbaikan yang diberikan peneliti diharapkan dapat diterapkan di tempat kerja. Selain itu, pengelola juga harus dapat membatasi tugas yang diberikan kepada pekerjanya, supaya tidak terjadi beban kerja dan tidak menimbulkan *burnout*.