

BAB V

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah disajikan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Beban kerja berpengaruh signifikan terhadap cyberloafing. Semakin tinggi beban kerja yang dirasakan oleh karyawan UD Saimun Jaya, maka semakin besar kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku cyberloafing. Hal ini menunjukkan bahwa beban kerja yang tidak seimbang atau melebihi kapasitas dapat memicu tindakan menyimpang yang dilakukan selama jam kerja sebagai bentuk kompensasi psikologis atau pelepasan stres.
2. Stres kerja berpengaruh signifikan terhadap cyberloafing. Karyawan yang mengalami tingkat stres kerja yang tinggi menunjukkan kecenderungan lebih besar dalam melakukan cyberloafing. Stres yang dialami mendorong individu mencari pelarian melalui aktivitas di luar pekerjaan utama, seperti menggunakan internet untuk keperluan pribadi.
3. Lingkungan kerja tidak memediasi pengaruh beban kerja terhadap cyberloafing. Hasil analisis jalur menunjukkan bahwa pengaruh tidak langsung beban kerja terhadap cyberloafing melalui lingkungan kerja tidak signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun lingkungan kerja dapat memengaruhi kenyamanan kerja, pengaruh beban kerja terhadap cyberloafing lebih dominan secara langsung.

4. Lingkungan kerja memediasi secara marginal pengaruh stres kerja terhadap cyberloafing. Hasil uji Sobel menunjukkan bahwa lingkungan kerja memiliki peran sebagai mediator parsial antara stres kerja dan cyberloafing. Artinya, lingkungan kerja yang mendukung dan nyaman dapat membantu mengurangi dampak stres kerja terhadap perilaku cyberloafing. Namun, karena hasil signifikansinya masih berada di batas ambang, maka peran mediasi ini masih terbatas.
5. Cyberloafing merupakan respons adaptif yang muncul sebagai bentuk coping mechanism terhadap tekanan kerja. Cyberloafing tidak hanya mencerminkan perilaku menyimpang, tetapi juga menjadi indikator bahwa terdapat permasalahan dalam pengelolaan beban kerja, stres, dan lingkungan kerja di perusahaan.
6. Lingkungan kerja berperan penting dalam menurunkan intensitas cyberloafing. Walaupun tidak semua jalur mediasi terbukti signifikan, hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan kerja yang baik dapat menurunkan kecenderungan cyberloafing, terutama ketika karyawan menghadapi tekanan atau stres.

Secara umum, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan beban kerja dan stres yang efektif, serta penciptaan lingkungan kerja yang mendukung, merupakan kunci dalam menekan perilaku cyberloafing dan meningkatkan produktivitas karyawan di UD Saimun Jaya.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan beberapa saran sebagai masukan untuk perusahaan UD Saimun Jaya dan penelitian selanjutnya:

1. Bagi Manajemen Perusahaan

- a. Perlu dilakukan evaluasi dan penyusunan ulang terhadap pembagian beban kerja agar lebih merata dan sesuai dengan kapasitas individu masing-masing karyawan. Pemberian tugas yang terlalu berat akan mendorong perilaku pelarian seperti cyberloafing.
- b. Diperlukan pelatihan manajemen stres untuk membantu karyawan menghadapi tekanan kerja. Program pelatihan ini dapat berupa workshop, seminar, atau kegiatan rekreatif yang bersifat menyegarkan.
- c. Peningkatan kualitas lingkungan kerja fisik seperti pencahayaan, sirkulasi udara, pengurangan kebisingan, dan penyediaan fasilitas kerja yang memadai akan berdampak positif terhadap kenyamanan kerja dan menurunkan tingkat stres.
- d. Kebijakan penggunaan internet perlu disusun dengan jelas. Kebijakan ini harus bersifat preventif namun tetap mempertimbangkan hak pribadi karyawan, misalnya penggunaan internet hanya diperbolehkan di waktu istirahat.

2. Bagi Karyawan

- a. Karyawan perlu menyadari bahwa cyberloafing yang berlebihan dapat merugikan diri sendiri dan perusahaan. Oleh karena itu, manajemen waktu dan pengendalian diri sangat penting.
- b. Mengembangkan komunikasi terbuka dengan atasan dan rekan kerja dalam menyampaikan beban kerja yang berlebihan atau ketidaknyamanan lingkungan kerja sangat penting untuk mencegah akumulasi stres.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Disarankan untuk memperluas objek penelitian dengan menambah jumlah sampel atau memperluas lokasi agar hasilnya dapat digeneralisasi secara lebih luas.
- b. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang berpengaruh terhadap cyberloafing seperti kepuasan kerja, gaya kepemimpinan, atau budaya organisasi.
- c. Metode penelitian kualitatif juga direkomendasikan untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang alasan dan konteks individual dalam melakukan perilaku cyberloafing.

Penutup

Penelitian ini berhasil mengungkap bahwa beban kerja dan stres kerja memiliki hubungan yang signifikan terhadap cyberloafing. Meskipun peran mediasi lingkungan kerja belum sepenuhnya kuat, hasil penelitian ini memberikan wawasan penting bahwa pengelolaan sumber daya manusia yang baik memerlukan perhatian terhadap aspek beban kerja, manajemen stres, dan kondisi kerja fisik serta psikologis.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan masukan bagi pihak-pihak yang berkepentingan dalam meningkatkan kinerja dan kesejahteraan karyawan. Dengan terciptanya lingkungan kerja yang sehat dan sistem kerja yang adil, maka potensi cyberloafing dapat ditekan dan produktivitas organisasi akan meningkat.