

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisa yang telah dilakukan mengenai pengaruh beban kerja (X1) dan stres kerja (X2), terhadap *cyberloafing* (Y) pada karyawan Alfamart di Kecamatan Kuningan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan pengujian secara simultan, variabel beban kerja dan stres kerja secara bersama-sama berpengaruh positif dan signifikan terhadap *cyberloafing* pada karyawan Alfamart di Kecamatan Kuningan. Artinya semakin tinggi beban kerja yang diterima dan stres kerja yang dirasakan maka semakin meningkat *cyberloafing* yang dilakukan oleh karyawan Alfamart di Kecamatan Kuningan.
2. Berdasarkan pengujian secara parsial, variabel beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap *cyberloafing*. Artinya semakin tinggi beban kerja yang diterima maka semakin meningkat perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh karyawan Alfamart di Kecamatan Kuningan.
3. Berdasarkan pengujian secara parsial, variabel stres kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap *cyberloafing*. Artinya semakin tinggi stres kerja yang dirasakan maka semakin meningkat perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh karyawan Alfamart di Kecamatan Kuningan.

5.1 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Untuk Alfamart di Kecamatan Kuningan
 - a. Alfamart harus mengevaluasi kembali peraturan dan tuntutan pekerjaan yang diberikan kepada pegawai, berdasarkan jawaban dari 93 responden rata-rata menjawab bahwa beban kerja yang diberikan kepada karyawan sangat tinggi sehingga melakukan perilaku cyberloafing. Alfamart sebaiknya memberikan kesempatan yang memadai kepada pegawai dalam mengalokasikan waktu dan energinya untuk menciptakan solusi kreatif dalam bekerja. Hal ini diharapkan dapat menurunkan beban kerja karyawan agar perilaku cyberloafing tidak terjadi.
 - b. Alfamart harus lebih memperhatikan kembali kondisi karyawan ketika bekerja, berdasarkan jawaban dari 93 responden rata-rata menjawab bahwa karyawan sering merasa cepat lelah dan tidak focus dalam menyelesaikan pekerjaan sehingga melakukan perilaku cyberloafing. Alfamart sebaiknya menyediakan program kesehatan mental kepada pegawai agar tidak merasakan gangguan motivasi, gangguan afektif, maupun gangguan kognitif karena rutinitas kerja. Hal ini diharapkan dapat menurunkan stres kerja karyawan agar cyberloafing semakin rendah sehingga pegawai mampu mencapai kinerja yang optimal.
 - c. Alfamart sebaiknya melakukan pengawasan kerja secara intensif agar karyawan tidak membuka situs web atau aplikasi hiburan (game online,

media sosial, chatting) selama jam kerja. Hal ini sebagai upaya dalam menurunkan *cyberloafing* agar karyawan dapat bekerja secara efektif dan efisien.

2. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan hasil uji koefisien determinasi didapat bahwa besarnya kontribusi beban kerja (X1), dan stres kerja (X2) terhadap *cyberloafing* (Y) sebesar 35% maka bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian dengan variabel lain yang mempengaruhi variabel dependen *cyberloafing*, misalnya variabel independent seperti kontrol Diri, pengawasan internal, lingkungan kerja, disiplin kerja, budaya organisasi dan sebagainya.
3. Dalam penyusunan skripsi ini tentunya penelitian ini tidak terlepas dari kekurangan, dimana peneliti hanya meneliti variabel beban kerja dan stres kerja, sementara masih ada variabel-variabel lain yang mempengaruhi *cyberloafing*. Keterbatasan lain adalah objek penelitian yang populasinya sangat terbatas (sangat sedikit) sehingga kondisi yang berbeda dan jumlah populasi yang lebih banyak dapat memberikan hasil yang berbeda pula. Karena penelitian ini hanya dilakukan di 15 perusahaan ritel yaitu Alfamart yang berada di Kecamatan Kuningan saja. Peneliti menyarankan sebaiknya dapat menambah lokasi penelitian supaya tidak di lokasi yang sama saja, yang bertujuan penelitian untuk bisa membandingkan antara perusahaan Kota satu dengan kota lainnya. Untuk variabel yang digunakan dalam penelitian dapat ditambah dengan populasi dan sampel yang lebih banyak lagi dengan variabel lain yang tidak diteliti.