

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis menggunakan SEM PLS diatas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1). Jam kerja berpengaruh positif terhadap *burnout*. Hal ini sesuai dengan penelitian Manuaba (1999), jam kerja yang berlebihan seperti penambahan shift kerja dapat menyebabkan kelelahan. Untuk memperoleh hasil pekerjaan yang optimal seseorang membutuhkan tubuh yang sehat.
- 2) Motivasi berpengaruh negatif terhadap *burnout*. Hal ini sesuai dengan penelitian Maslach (<http://www.lpmpjabar.go.id>) Adanya hubungan negatif antara motivasi kerja perawat dengan kecenderungan mengalami burnout pada perawat.
- 3) Jam kerja berpengaruh positif terhadap beban kerja. Hal ini sesuai dengan penelitian (Linzer et al., 2001) menyelidiki menggunakan sampel perwakilan nasional dari dokter AS dan menemukan bahwa jumlah jam kerja berpengaruh Positif positif terhadap beban kerja.
- 4) Beban kerja berpengaruh positif terhadap *burnout*. Hal ini sesuai dengan penelitian Soehartati (2005) menyatakan bahwa beban kerja yang tinggi dapat menyebabkan perawat mengalami kelelahan atau kejuhan yang akan menimbulkan stres kerja pada perawat yang kemudian akan berdampak pada penurunan kepuasan kerja.

Dewanti (2010) juga mengungkapkan bahwa stres kerja yang berlebihan padaperawat cenderung akan mengarah pada *burnout syndrome*.

- 5) Beban Kerja memediasi pengaruh jam kerja terhadap *burnout*. Hal ini sesuai dengan penelitian (cf. Halbesleben & Buckley, 2004; Schaufeli & Enzmann, 1998). Yangmana penelitian ini menunjukkan bahwa beban kerja dimediasi hubungan antara jam kerja, kelelahan global, dan kelelahan fisik (sebagai segi burnout global)

5.2. Implikasi Penelitian

Telah ditetapkan bahwa efek dari jam kerja pada afektif kelelahan dan pekerjaan disebabkan oleh peningkatan gairah fisiologis, gangguan tidur, dan perubahan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan (Sparks et al., 1997). Upaya untuk mengurangi beban kerja anggota Polri secara tradisional berfokus pada jam kerja, karena mereka mencerminkan stres yang dapat dengan mudah diperbaiki dengan menurunkan Jam Kerja. Sebagai temuan kami menunjukkan, jam kerja memiliki dampak langsung dan relatif kuat pada beban kerja. Namun, berdasarkan temuan kami, kami ingin menyarankan beban kerja itu, lama dikenal sebagai prediktor yang paling ampuh dari burnout (Schaufeli & Enzmann, 1998), harus dianggap sebagai variabel paling fokus dalam intervensi masa depan yang dirancang untuk mengurangi tingkat kelelahan antara anggota Polri.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa Jam kerja yang dialami personel Polri yang berpangkat Bintara berpengaruh terhadap Burnout personel tersebut. Kelebihan jam kerja tersebut mungkin disebabkan

banyaknya kasus-kasus yang dihadapi oleh personel terutama masalah yang berkaitan tentang Radikalisme dan permasalahan-permasalahan yang berhubungan dengan pelaksanaan Pemilu saat ini. Permasalahan yang begitu banyak dihadapi oleh personel akan meningkatkan Beban Kerja Internal yang dialami personel tersebut sehingga akan meningkatkan *Burnout* pada personel tersebut. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan disarankan kepada pimpinan Polri Polda Sumbar terutama pada bagian Intelijen, untuk mengurangi *Burnout* pada personel Polri salah satunya dengan cara mengurangi beban kerja yang dihadapi personel tersebut. Hal ini mungkin bisa dilakukan dengan cara mendata pekerjaan masing-masing personel dan menurunkan target pekerjaan yang dibebankan pada masing-masing personel.

5.3. Keterbatasan Penelitian

Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Pada penelitian ini tidak semua sampel dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel, karena menggunakan teknik *non random sampling*. Sehingga generalisasi hasil penelitian harus dilakukan secara hati-hati. Oleh karena itu, penelitian yang akan datang sebaiknya menggunakan teknik *random sampling* sehingga tingkat generalisasi hasil penelitian menjadi lebih tinggi.
- 2) Penelitian yang dilakukan menggunakan data *cross-sectional* dengan desain yang hanya menangkap persepsi seseorang pada saat itu saja, sehingga kurang mampu menjelaskan hubungan kausal dari variabel

yang diteliti dan belum menangkap fenomena yang sesungguhnya terjadi. Penelitian mendatang sebaiknya menggunakan desain eksperimental sehingga lebih dapat menjelaskan hubungan kausal dari variabel yang diteliti.

- 3) Penggunaan *self report* data dalam penelitian ini memungkinkan terjadinya *common method bias*, namun penelitian ini telah berusaha mengambil langkah-langkah untuk mengurangi bias yang terjadi. Sebagai contoh, tidak dicantumkannya nama variabel pada kuesioner sehingga responden tidak mengetahui apa yang sedang diteliti. Penelitian mendatang sebaiknya dapat mengkombinasikan teknik pengambilan data dengan penilaian dari orang lain (*other report*) seperti metode wawancara dengan setiap karyawan.

5.4.. Saran

Temuan ini membawa beberapa implikasi untuk penelitian masa depan dan pembuatan kebijakan pada kehidupan kerja Anggota Polri. Hal ini penting untuk mengingat bahwa menurut temuan ini, jumlah jam kerja, dan beban kerja, berpengaruh positif terkait dengan Burnout (Kelelahan Kerja), Sedangkan untuk Variabel Motivasi memiliki hubungan negatif terhadap burnout (kelelahan Kerja). berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, direkomendasikan bahwa para peneliti berikutnya perlu mempertimbangkan penambahan variabel pengalaman kerja Polri.