

## BAB V

### SIMPULAN

#### 5.1 Simpulan

Bedasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Pengaruh Kelelahan Kerja, Stres Kerja Dan *Work Family Conflict* terhadap Kinerja Di RSUD Dr. Soedirman Kebumen, maka penulis dapat menarik Kesimpulan bahwa:

1. Kelelahan Kerja berpengaruh terhadap Kinerja Di RSUD Dr. Soedirman Kebumen. Artinya, pegawai yang mengalami kelelahan cenderung melakukan kesalahan lebih sering dan menunjukkan penurunan produktivitas. Kelelahan kerja juga berdampak pada kesehatan fisik maupun mental. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menyebabkan absensi meningkat dan menurunnya komitmen terhadap pekerjaan. Oleh karena itu, penting bagi perusahaan untuk mengelola beban kerja dan menyediakan waktu istirahat yang cukup bagi karyawan.
2. Stres Kerja berpengaruh terhadap Kinerja Di RSUD Dr. Soedirman Kebumen. Artinya, ketika seseorang mengalami stres, kemampuan berpikir jernih, mengambil keputusan, dan menyelesaikan tugas di rumah sakit menjadi terganggu. Hal ini disebabkan oleh tekanan mental yang berlebihan sehingga konsentrasi dan fokus kerja menurun. Pegawai yang stres juga cenderung kehilangan motivasi dan semangat, sehingga produktivitas menurun secara keseluruhan.

3. *Work Family Conflict* tidak berpengaruh terhadap Kinerja Di RSUD Dr. Soedirman Kebumen. Artinya, pegawai RSUD mampu mengelola peran ganda secara efektif. Banyak karyawan yang justru merasa lebih termotivasi untuk bekerja karena memiliki tanggung jawab keluarga yang mendorong mereka untuk mencapai hasil terbaik.
4. Kelelahan Kerja, Stres Kerja Dan *Work Family Conflict* secara bersama berpengaruh terhadap Kinerja. Pendapat tersebut dihasilkan dari hasil uji F hitung sebesar 4.347 dan lebih besar dari F tabel yaitu ( $F=2,70$ ) dengan tingkat signifikansi 0,008 lebih kecil dari ( $\alpha=0,05$ )

## 5.2 Keterbatasan

1. Penelitian ini hanya terbatas pada variabel kelelahan kerja, stress kerja, work family conflict terhadap kinerja, sedangkan banyak faktor lain yang mempengaruhi kinerja.
2. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner, persebarannya menggunakan google form secara online yang dimana memakan waktu lama untuk mendapatkan responden yang dibutuhkan.
3. Kurangnya pemahaman yang terdapat pada kuesioner, sehingga beberapa responden sulit untuk memahami pertanyaan.

## 5.3 Implikasi

Saran yang dapat disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 5.3.1 Implikasi Praktis

Berdasarkan atas temuan penelitian yang dibahas pada bab sebelumnya, maka penulis mempunyai saran yang dapat diberikan sebagai masukan pihak yang berkepentingan dalam penelitian ini antara lain:

1. Hasil menunjukkan bahwa kelelahan kerja berpengaruh dan signifikan terhadap kinerja. Oleh karena itu diharapkan pegawai dapat memaksimalkan waktu istirahat untuk beristirahat. Agar dapat tetap fokus dan produktif dalam bekerja. RSUD Soedirman Kebumen diharapkan juga dapat memberikan waktu istirahat yang cukup dan mengatur supaya tekanan dalam bekerja dapat dikurangi
2. Hasil menunjukkan bahwa stres kerja berpengaruh dan signifikan terhadap kinerja. Penting bagi RSUD untuk mengevaluasi kembali beban kerja dan sistem shift, agar distribusi tugas lebih merata dan tidak membebani individu secara berlebihan. Selain itu juga, pihak manajemen disarankan melakukan pemantauan berkala terhadap tingkat stres dan kepuasan kerja karyawan melalui survei atau asesmen psikologis, agar dapat melakukan intervensi sejak dini dan menjaga kinerja organisasi tetap optimal.
3. *Work family conflict* tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja. Pihak rumah sakit dapat mempertahankan kebijakan

yang telah berjalan dengan baik dalam mendukung keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga, karena terbukti tidak mengganggu produktivitas karyawan.

### 5.3.2 Implikasi Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan simpulan yang telah diuraikan diatas, maka implikasi secara teoritis yang dapat dikemukakan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Variabel Kelelahan Kerja dinyatakan berpengaruh signifikan terhadap Kinerja maka hipotesis satu (H1) yang menyatakan bahwa Kelelahan Kerja berpengaruh signifikan terhadap Kinerja diterima.
2. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan peneliti, variabel Stres Kerja berpengaruh signifikan terhadap Kinerja maka hipotesis dua (H2) yang menyatakan bahwa Stres Kerja berpengaruh signifikan terhadap Kinerja diterima
3. Variabel *Work Family conflict* dinyatakan tidak berpengaruh signifikan terhadap Kinerja maka hipotesis tiga (H3) yang menyatakan bahwa *Work Family conflict* tidak berpengaruh signifikan terhadap Kinerja ditolak.
4. Bagi peneliti selanjutnya masih banyak kemungkinan setelah penelitian ini untuk meneliti variabel-variabel lain diluar variabel kelelahan kerja, stress kerja, dan *work family conflict* yang belum

termasuk dalam penelitian ini yang mempunyai pengaruh terhadap kinerja.

