

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian pengaruh konflik peran terhadap perilaku *cyberloafing* melalui stres kerja pada pekerja Generasi Z di Sidoarjo, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Konflik peran mampu mendukung perilaku *cyberloafing* pada pekerja Generasi Z di Sidoarjo. Hasil ini menjelaskan bahwa tingkat konflik peran yang dialami karyawan menjadi faktor yang mendorong terjadinya perilaku *cyberloafing* pada pekerja Generasi Z di Sidoarjo.
2. Konflik peran mampu mendukung stres kerja pada pekerja Generasi Z di Sidoarjo. Hasil ini menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat konflik peran yang dirasakan, semakin tinggi pula tingkat stres kerja yang dirasakan oleh pekerja Generasi Z di Sidoarjo.
3. Stres kerja mampu mendukung perilaku *cyberloafing* pada pekerja Generasi Z di Sidoarjo. Hasil ini menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat stres kerja yang dirasakan, semakin tinggi kecenderungan perilaku *cyberloafing* pada Generasi Z di Sidoarjo.
4. Konflik peran mampu mendukung perilaku *cyberloafing* melalui stres kerja pada pekerja Generasi Z di Sidoarjo. Hasil ini menjelaskan bahwa tingkat konflik peran yang tinggi akan meningkatkan tingkat stres kerja, yang pada akhirnya meningkatkan kecenderungan perilaku *cyberloafing* pada Generasi Z di Sidoarjo.

5.2 Saran

Sebagai implikasi dari hasil penelitian dapat dikemukakan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan atau dimanfaatkan sebagai bahan dalam pengambilan keputusan, antara lain.

1. Berdasarkan hasil temuan bahwa perbedaan persepsi tugas menjadi faktor paling kuat dalam konflik peran, perusahaan diharapkan dapat menyusun penjelasan tugas yang lebih terstruktur dan memperkuat komunikasi antara atasan dan karyawan. Generasi Z cenderung menginginkan arahan kerja yang jelas dan tidak ambigu sehingga kejelasan peran dan tanggung jawab sangat penting untuk mencegah terjadinya konflik peran yang dapat mengganggu konsentrasi kerja.
2. Mengingat bahwa tuntutan kerja yang berlebih menjadi penyebab utama stres kerja, perusahaan disarankan untuk mengoptimalkan pembagian beban kerja sesuai kapasitas individu melalui perencanaan kerja. Generasi Z sangat responsif terhadap tekanan dan mudah terdistraksi oleh stimulus digital saat menghadapi beban kerja tinggi. Oleh karena itu, pemberian tugas yang sesuai dengan kapasitas dan pengaturan waktu kerja yang fleksibel dapat membantu menjaga kesehatan mental mereka.
3. Temuan bahwa hiburan merupakan pengukur paling kuat untuk perilaku *cyberloafing* menunjukkan bahwa Generasi Z di Sidoarjo memiliki kebutuhan akan waktu istirahat dan penyegaran mental. Untuk itu, perusahaan dapat menyediakan *wellness space* dan mengatur waktu istirahat dengan baik guna mengurangi potensi *cyberloafing*.

4. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat mengeksplorasi lebih lanjut dengan menambahkan variabel lain seperti *self control*, *job boredom*, atau *job satisfaction* yang relevan terhadap perilaku *cyberloafing*. Selain itu, perluasan cakupan wilayah maupun ragam industri juga penting guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.