

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa beban kerja dan stres kerja secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja karyawan. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji F, di mana diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, serta nilai F hitung sebesar 222,491 yang lebih besar dari F tabel sebesar 1,99834. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa secara simultan variabel beban kerja dan stres kerja benar-benar berpengaruh terhadap kinerja karyawan. dapat disimpulkan bahwa beban kerja dan stres kerja secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja karyawan.
2. Secara parsial, beban kerja memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja. Dibuktikan oleh hasil uji t, di mana diperoleh nilai t hitung sebesar $8,879 > t \text{ tabel } 1,669$, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil ini menegaskan bahwa beban kerja memiliki pengaruh yang nyata terhadap kinerja karyawan secara parsial, sehingga pengelolaan beban kerja menjadi faktor penting dalam menjaga dan meningkatkan produktivitas tenaga kerja di dalam organisasi.
3. Selain itu, stres kerja juga berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan, yang dibuktikan dengan nilai t hitung $6,431 > t \text{ tabel } 1,669$

dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Artinya, semakin tinggi tingkat stres kerja, maka kinerja karyawan dapat menurun. Stres akibat tekanan pekerjaan, ketidakjelasan peran, atau tuntutan berlebih dapat mengganggu konsentrasi dan menurunkan produktivitas. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi manajerial untuk meminimalkan sumber stres agar karyawan dapat bekerja lebih optimal.

B. Saran

1. Bagi Perusahaan

Perusahaan sebaiknya melakukan evaluasi rutin terhadap sistem kerja dan beban tugas yang diberikan kepada karyawan agar tidak terjadi kelebihan beban kerja yang berpotensi menurunkan performa, oleh karena itu perusahaan dapat meningkatkan pelatihan kerja yang berorientasi pada kualitas pelayanan serta menetapkan target kerja yang terukur agar karyawan lebih fokus dalam mencapai hasil yang sesuai harapan. Perusahaan juga perlu adanya kebijakan internal yang mengatur dan mensosialisasikan kebijakan jam kerja yang lebih terstruktur serta memastikan bahwa dijalankan secara merata untuk menghindari ketimpangan dan ketidakpastian. Selain itu, perusahaan disarankan untuk meningkatkan efektivitas komunikasi yang lebih terbuka dan transparan, serta memastikan bahwa mekanisme kerja yang lebih kooperatif agar pembagian kerja menjadi lebih profesional dan jelas.

2. Bagi Karyawan

Karyawan diharapkan dapat lebih proaktif dalam mengenali kondisi beban kerja yang mereka hadapi serta berani menyampaikan kendala kepada atasan secara terbuka. Mengembangkan kemampuan coping atau strategi mengelola stres, seperti melalui olahraga, manajemen waktu, serta menjaga keseimbangan hidup, sangat penting untuk menjaga kinerja tetap optimal meskipun dalam tekanan. Selain itu, peningkatan kompetensi diri melalui pelatihan atau pengembangan soft skill juga dapat membantu karyawan menghadapi beban kerja dengan lebih efektif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memberikan gambaran awal tentang pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja, namun masih terbatas pada ruang lingkup tertentu. Oleh karena itu, peneliti berikutnya disarankan untuk melakukan kajian lebih mendalam dengan menambahkan variabel lain seperti gaya kepemimpinan, iklim organisasi, atau kepuasan kerja. Selain itu, pendekatan kualitatif juga bisa dijadikan alternatif untuk menggali pengalaman dan persepsi karyawan secara lebih mendalam terhadap beban kerja dan stres yang mereka alami. Selain itu, stres kerja juga berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan, yang dibuktikan dengan nilai t hitung $6,431 > t$ tabel $1,669$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Artinya, semakin tinggi tingkat stres kerja, maka kinerja karyawan dapat menurun. Stres akibat tekanan pekerjaan,

ketidakjelasan peran, atau tuntutan berlebih dapat mengganggu konsentrasi dan menurunkan produktivitas. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi manajerial untuk meminimalkan sumber stres agar karyawan dapat bekerja lebih optimal.

B. Saran

4. Bagi Perusahaan

Perusahaan sebaiknya melakukan evaluasi rutin terhadap sistem kerja dan beban tugas yang diberikan kepada karyawan agar tidak terjadi kelebihan beban kerja yang berpotensi menurunkan performa, oleh karena itu perusahaan dapat meningkatkan pelatihan kerja yang berorientasi pada kualitas pelayanan serta menetapkan target kerja yang terukur agar karyawan lebih fokus dalam mencapai hasil yang sesuai harapan. Perusahaan juga perlu adanya kebijakan internal yang mengatur dan mensosialisasikan kebijakan jam kerja yang lebih terstruktur serta memastikan bahwa dijalankan secara merata untuk menghindari ketimpangan dan ketidakpastian. Selain itu, perusahaan disarankan untuk meningkatkan efektivitas komunikasi yang lebih terbuka dan transparan, serta memastikan bahwa mekanisme kerja yang lebih kooperatif agar pembagian kerja menjadi lebih profesional dan jelas.

5. Bagi Karyawan

Karyawan diharapkan dapat lebih proaktif dalam mengenali kondisi beban kerja yang mereka hadapi serta berani menyampaikan kendala kepada atasan secara terbuka. Mengembangkan kemampuan coping atau strategi mengelola stres, seperti melalui olahraga, manajemen waktu, serta menjaga keseimbangan hidup, sangat penting untuk menjaga kinerja tetap optimal meskipun dalam tekanan. Selain itu, peningkatan kompetensi diri melalui pelatihan atau pengembangan soft skill juga dapat membantu karyawan menghadapi beban kerja dengan lebih efektif.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memberikan gambaran awal tentang pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja, namun masih terbatas pada ruang lingkup tertentu. Oleh karena itu, peneliti berikutnya disarankan untuk melakukan kajian lebih mendalam dengan menambahkan variabel lain seperti gaya kepemimpinan, iklim organisasi, atau kepuasan kerja. Selain itu, pendekatan kualitatif juga bisa dijadikan alternatif untuk menggali pengalaman dan persepsi karyawan secara lebih mendalam terhadap beban kerja dan stres yang mereka alami.