

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Kesimpulan berikut ini dapat ditarik dari temuan studi dan diskusi:

1. Diketahui bahwa kategori beban mental Tinggi adalah yang memiliki nilai rata-rata 70,20. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa *operator* produksi PT Excelitas Technologies Batam memiliki beban mental tertinggi pada kategori Tinggi.
2. Kebutuhan Mental (*KM*) yang memiliki nilai rata-rata sebesar 5509.87 dan merupakan tanda yang paling terlihat dalam aktivitas pekerjaan tenaga kerja bagian produksi dianggap sebagai indikator beban kerja mental yang paling mendominasi.
3. Nilai rata-rata pengukuran stres kerja diketahui sebesar 142,3, dan nilai persentasenya sebesar 81,31%. Nilai ini mencakup stres negatif yang dialami karyawan di tempat kerja. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat tingkat stres kerja yang cukup besar yang dialami oleh pekerja di PT Excelitas Technologies Batam.
4. Nilai rata-rata dan persentase penilaian kinerja karyawan dilaporkan masing-masing sebesar 32,3 dan 46,12%. Angka ini menunjukkan bahwa kinerja yang dirasakan oleh para pekerja di perusahaan ini tidak terlalu baik. Hal ini menunjukkan bahwa karyawan di PT Excelitas Technologies Batam memiliki kinerja yang kurang baik..

Kinerja karyawan dipengaruhi secara negatif namun tidak signifikan oleh beban kerja.

- a. Kinerja karyawan dipengaruhi secara negatif dan signifikan oleh stres kerja.
- b. Kinerja karyawan bagian manufaktur di PT Excelitas Technologies Batam dipengaruhi secara negatif oleh beban kerja dan stres kerja.

## 5.2 Saran

Rekomendasi berikut ini dapat dibuat berdasarkan temuan-temuan penelitian dan pengamatan:

1. Agar tidak mengganggu kinerja karyawan dalam menyelesaikan tugasnya, organisasi harus mengevaluasi kembali ekspektasi peran yang dibebankan kepada karyawan. Untuk itu, rotasi kerja atau penyesuaian beban kerja dapat dilakukan berdasarkan kemampuan karyawan. Selain itu, perlu adanya pembagian tugas dan kerja yang lebih adil dan seimbang.
2. Untuk mencegah kelelahan di tempat kerja, yang menurunkan kinerja, sebaiknya pekerja mendapatkan tidur yang cukup, mengonsumsi makanan yang sehat, dan berolahraga secara teratur.
3. Melakukan penelitian yang lebih luas dengan menggunakan faktor-faktor lain selain beban kerja, stres kerja, dan kinerja karyawan. Misalnya, produktivitas kerja, kepemimpinan, loyalitas, dan keinginan untuk membantu pertumbuhan sumber daya manusia di sektor manajemen.