

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pengkajian terhadap variabel independen yang terdiri dari Beban Kerja dan Stres Kerja, serta variabel dependen yaitu Kinerja Karyawan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Beban Kerja berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Karyawan.

Hasil uji-t (-3,505) menunjukkan bahwa nilai signifikansi beban kerja berada di bawah 0,05, yang berarti beban kerja memiliki pengaruh nyata terhadap kinerja. Beban kerja yang berlebihan cenderung menurunkan kualitas kerja karena meningkatkan kelelahan dan tekanan pada karyawan.

2. Stres Kerja juga berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Karyawan.

Nilai signifikansi dari variabel stres kerja (-2,917) juga lebih kecil dari 0,05, menandakan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat berdampak negatif pada performa karyawan. Stres menyebabkan penurunan fokus, semangat kerja, dan efektivitas kerja.

3. Beban Kerja dan Stres Kerja secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Karyawan.

Berdasarkan hasil uji F (9,016), diperoleh nilai signifikansi di bawah 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel bebas secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja karyawan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Perusahaan

Perusahaan sebaiknya melakukan evaluasi rutin terhadap beban kerja karyawan guna memastikan bahwa tugas yang diberikan sesuai dengan kapasitas dan kemampuan masing-masing individu. Pembagian tugas yang seimbang akan membantu meningkatkan kinerja sekaligus mengurangi potensi kelelahan.

2. Pengelolaan Stres Kerja

Disarankan agar perusahaan menyediakan fasilitas dan program penanganan stres kerja, seperti sesi konseling, pelatihan manajemen stres, serta menciptakan lingkungan kerja yang nyaman dan mendukung. Hal ini penting untuk menjaga kesehatan mental karyawan agar tetap produktif.

3. Manajemen SDM

Manajemen Sumber Daya Manusia perlu lebih proaktif dalam memantau kondisi psikologis dan beban kerja pegawai. Pemberian penghargaan, sistem rotasi kerja, dan jadwal istirahat yang teratur dapat menjadi strategi untuk menjaga semangat dan kinerja karyawan.