

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh beban kerja dan stress kerja terhadap kinerja karyawan di PT. Surya Sumber Sawit Abadi dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Beban kerja karyawan di PT. Surya Sumber Sawit Abadi ditunjukkan termasuk kategori sangat tinggi dengan skor rata-rata 350,7. Untuk stress kerja karyawan termasuk kategori sangat tinggi dengan skor rata-rata 342,4. Kemudian kinerja karyawan di PT. Surya Sumber Sawit Abadi termasuk kategori sangat tinggi dengan skor rata-rata 349,2.
2. Beban kerja dan stress kerja secara bersama-sama mempengaruhi kinerja karyawan secara signifikan. Dengan uji F statistik sebesar 0,000 kurang dari 0,05 yaitu  $0,000 < 0,05$ . Kemudian untuk nilai F hitung sebesar 30,707 lebih besar dari F tabel yaitu 3,11.
3. Nilai signifikansi variabel beban kerja 0,004 dan nilai signifikansi variabel stress kerja sebesar 0,001. Kemudian nilai t hitung pada variabel beban kerja sebesar 3,063 dan t hitung pada variabel stress kerja sebesar 3,664. Sehingga  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$  yaitu  $3,063 > 0,67753$  dan  $3,664 > 0,67753$ . Hasil perhitungan menyatakan bahwa beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan dan stress kerja berpengaruh negatif dikarenakan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 dan nilai t hitung  $> t$  tabel. Artinya beban kerja dan stress kerja mampu mempengaruhi kinerja.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan maka diperoleh saran penelitian sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil kuesioner beban kerja dengan pernyataan tertinggi yaitu dibutuhkan kerja yang lebih lama untuk menyelesaikan pekerjaan dengan baik. Sehingga diharapkan untuk Perusahaan memperhitungkan jumlah karyawan dengan tanggungjawab dan divisi kerja yang diemban.
2. Berdasarkan hasil kuesioner stress kerja dengan pernyataan tertinggi yaitu balas jasa yang karyawan terima kurang adil. Sehingga diharapkan Perusahaan lebih memperhatikan lagi penerimaan gaji serta bonus yang diberikan kepada karyawan agar gaji ataupun bonus yang diberikan terbagi secara adil dan merata.
3. Berdasarkan hasil kuesioner kinerja karyawan dengan pernyataan terendah yaitu dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik. Sehingga diharapkan Perusahaan lebih memperhatikan lagi kebutuhan karyawan dalam penyelesaian pekerjaan agar dapat terselesaikan dengan baik. Lalu untuk karyawan diharapkan setelah semua kebutuhan pekerjaan terpenuhi, hendaknya karyawan dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik.