

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan di PT SGMW Multifinance Kota Jambi dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel stres kerja di PT SGMW Multifinance Kota Jambi dengan rata-rata 90 dikategorikan Ringan, sedangkan variabel kinerja karyawan PT SGMW Multifinance Kota Jambi dengan rata-rata 163,7 dikategorikan Baik.
2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja berpengaruh negatif terhadap kinerja karyawan PT SGMW Multifinance Kota Jambi. Pernyataan ini dibuktikan dengan $t\text{-hitung} (4,657) > t\text{-tabel} (1,67943)$ atau nilai $p\text{-value} (0,000)$ lebih kecil dari 0,05. Sehingga tolak H_0 yang artinya variabel stress kerja berpengaruh terhadap kinerja karyawan. Koefisien determinasi menunjukkan bahwa stress kerja mempengaruhi kinerja karyawan sebesar 33,5% dan sisanya 66,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disarankan bahwa:

1. Pada variabel stress kerja tentang karyawan diberikan target pekerjaan yang sesuai memiliki skor tertinggi untuk stress kerja. Sehingga pentingnya bagi perusahaan untuk menurunkan stres kerja terutama dalam target pekerjaan yang sesuai sehingga tidak terlalu menekan kemampuan karyawan dan dapat meningkatkan kinerja karyawan.
2. Pada variabel kinerja karyawan tentang jumlah dari hasil pekerjaan yang karyawan tangani selalu memenuhi target yang telah ditetapkan memiliki skor paling rendah. Sehingga pentingnya bagi karyawan untuk meningkatkan kemampuan menejemen waktu dan tugas agar sesuai target yang diberikan.

