

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan pada bab-bab sebelumnya maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran stress kerja dan kinerja karyawan di PT. BPR RAP GANDA Jambi dapat dilihat dari hasil output nilai koefisien determinasi yaitu 0,995 atau mendekati 1, artinya variabel independen (stress Kerja) memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variabel dependen (Kinerja Karyawan) di PT. BPR RAP GANDA Jambi dan hasil analisis regresi linier sederhana menggambarkan bahwa dalam keadaan konstan/tetap. Nilai koefisien regresi stress kerja (X) 0,938 , artinya stress kerja meningkat maka pengaruhnya terhadap kinerja karyawan meningkat sebesar 0,938.
2. Hasil pengujian hipotesis membuktikan terdapat pengaruh antara stress kerja terhadap kinerja karyawan. Melalui hasil perhitungan yang telah dilakukan diperoleh nilai t hitung sebesar 4,739 dengan taraf signifikan hasil sebesar 0,001 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian pengujian ini secara statistik membuktikan bahwa stress kerja berpengaruh positif terhadap kinerja pegawai. Artinya bahwa ada pengaruh antara variabel stress kerja terhadap kinerja karyawan di kantor PT. BPR RAP GANDA Jambi.

## 1.2. Saran

Penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Perusahaan dan karyawan : Karyawan hendaknya mengurangi beban kerja, serta selalu mengembangkan kerjasama demi tercapainya kelancaran kerja dan perkembangan individu, kelompok, dan organisasi. Hendaknya pimpinan lebih aktif dalam melakukan pengawasan agar kesalahan yang terjadi dapat langsung segera di atasi dengan demikian dapat menghindari tingkat stres kerja pada karyawan.
2. Bagi peneliti lain : Hendaknya melakukan penelitian berdasarkan variabel lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini. Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan melihat keterbatasan- keterbatasan pada penelitian ini yang dapat dijadikan sumber ide bagi pengembangan penelitian ini dimasa yang akan datang.

