

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pada Bab V ini dipaparkan mengenai kesimpulan serta saran dari peneliti mengenai Analisis Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan di PT. Mitra Bisnis Keluarga Ventura.

#### **5.1. Simpulan**

Dari hasil penelitian tentang Analisis Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan di PT. Mitra Bisnis Keluarga Ventura maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Dilihat dari setiap indikator variabel Stres Kerja di PT. Mitra Bisnis Keluarga Ventura menunjukkan nilai 77% (Baik), secara rata-rata masuk kedalam kriteria tinggi, hal ini ditandai dengan persepsi responden sehubungan dengan penyebab stres yang ada diperusahaan seperti tuntutan pekerjaan yang berat dan kurang sesuai dengan kemampuan karyawan serta tuntutan antara pribadi terutama menyangkut jam pulang kerja yang dibutuhkan dalam proses pekerjaan yang kurang seimbang, sehingga memberikan tekanan pada karyawan. Adapun yang masuk dalam kategori tinggi adalah Indikator tuntutan tugas.
2. Kinerja karyawan di PT. Mitra Bisnis Keluarga Ventura secara rata-rata masuk kedalam kriteria tinggi, hal ini ditunjukkan oleh tingginya tanggungjawab pada pekerjaan dan kesediaan untuk bekerjasama dengan orang lain, namun untuk keteguhan dalam bekerja masih belum maksimal.

3. Upaya untuk meningkatkan kinerja karyawan di PT. Mitra Bisnis Keluarga Ventura perusahaan harus lebih memperhatikan stress kerja karyawan terutama dalam indikator absensi pulang yang tidak menentu hal itu mengakibatkan karyawan merasa terbebani karena tersitanya waktu istirahat yang terlalu banyak dihabiskan untuk bekerja sedangkan untuk jam masuk kerja tidak boleh telat karena itu mempengaruhi ke nilai evaluasi, adapun indikator masalah keluarga dan pribadi dapat disimpulkan hal tersebut dikarenakan jam pulang yang tidak menentu di dalam indikator frustasi perusahaan harus menanggapi keluhan pekerja terkait tugasnya harus di responden dan didiskusikan cara penyelesaiannya.

## **5.2. Saran**

Setelah dilakukan penelitian yang dilakukan penulis mengenai Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kinerja Kerja Karyawan, penulis mencoba memberikan saran kepada perusahaan. Adapun saran yang disampaikan penulis adalah sebagai berikut:

1. Perusahaan perlu mengevaluasi ulang tuntutan peran bagi karyawan dalam menyelesaikan pekerjaan, perusahaan dapat melakukan rotasi kerja atau penyesuaian beban pekerjaan dengan tingkat kemampuan yang dimiliki karyawan, sehingga tidak mengganggu kinerja karyawan dalam menyelesaikan pekerjaannya. Selain itu pula, untuk sebaiknya pembagian tugas dan pekerjaan harus dilakukan lebih merata dan adil.

2. Untuk meningkatkan kepuasan kerja karyawan, maka kebijakan perusahaan dan manajemen perlu memperhatikan pembagian kerja yang sesuai dengan kemampuan pegawai berdasarkan jenjang pendidikan yang dimiliki oleh pegawai.
3. Kinerja karyawan dapat ditingkatkan selain mengurangi tekanan pada karyawan dan meningkatkan kesejahteraan juga dapat dilakukan dengan kesempatan kepada pegawai untuk mengikuti pendidikan dan keterampilan khusus.
4. Negatifnya pengaruh stres terhadap kepuasan, maka sebaiknya perusahaan menerapkan standarisasi pekerjaan, sistem komputerisasi dan penerapan gaya kepemimpinan yang berorientasi pada tugas dan hubungan.
5. Stress kerja berpengaruh negatif terhadap kinerja karyawan maka disarankan sebaiknya perusahaan lebih memperhatikan karyawannya untuk mengurangi stres kerja melalui penyesuaian beban pekerjaan dengan tingkat kemampuan karyawan sehingga kinerja tetap mengalami peningkatan.
6. Kepuasan kerja berpengaruh positif terhadap kinerja karyawan untuk itu, perusahaan sebaiknya lebih memahami faktor-faktor pembentuk kepuasan kerja seperti gaji, promosi, lingkungan kerja dan lainnya, sehingga motivasi karyawan untuk bekerja lebih produktif dapat terus dijaga dan ditingkatkan.
7. Walaupun variabel stres kerja lebih kuat pengaruhnya terhadap kepuasan kerja dibandingkan kinerja karyawan, namun informasi mengenai stres kerja akan sangat bermanfaat bagi karyawan apalagi karyawan tersebut mengalami stres kerja, oleh karena itu peneliti menyarankan kepada atasan

agar mempelajari dan mencari informasi stres kerja baik berupa penyebab stres yang ada diperusahaan tersebut maupun cara pengelolaan dan penanggulangan stres, sehingga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk menentukan kebijakan diperusahaan.



IKOPIN