

BAB V

PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai pengaruh stress kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil uji hipotesis ditemukan bahwa secara parsial stress kerja tidak berpengaruh positif dan tidak signifikan terhadap kinerja karyawan di PT Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Tanjung Redeb. Hasil ini menunjukkan bahwa karyawan di PT Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Tanjung Redeb memiliki tingkat stress kerja yang rendah. Dukungan sosial seperti *feedback* positif, dukungan emosional, interaksi sosial dan dukungan instruksional baik dari rekan kerja maupun dari keluarga yang membantu karyawan mengatasi masalah di tempat kerja dan merasa termotivasi sehingga tingkat stress kerja pada karyawan rendah.
2. Hasil uji hipotesis ditemukan bahwa secara parsial beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan di PT Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Tanjung Redeb. Karyawan sering kali dihadapkan pada keharusan untuk menyelesaikan dua atau lebih tugas yang harus dikerjakan secara bersamaan. Tugas-tugas tersebut tentunya membutuhkan waktu, tenaga dan sumber daya lainnya untuk penyelesaiannya. Kemudian lamanya jam kerja yang harus dilakukan karyawan tentunya akan menyebabkan kinerja menurun.
3. Hasil uji F (uji secara simultan) dapat disimpulkan bahwa stress kerja dan Beban kerja secara simultan memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan di PT Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Tanjung Redeb. Artinya bahwa stress kerja akan dirasakan oleh karyawan apabila karyawan memiliki beban kerja yang harus diselesaikan, namun beban kerja yang diberikan harus sesuai dengan kemampuan karyawan agar karyawan dapat memacu dirinya untuk segera menyelesaikan pekerjaannya sehingga hal ini dapat meningkatkan kinerja karyawan.

4.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dalam hal ini penulis dapat menyarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Bagi Instansi

- a. PT Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Tanjung Redeb sebaiknya lebih memperhatikan pemberian beban kerja bagi karyawan, baik dari dalam maupun luar, yang dapat mengurangi kinerja karyawan.
- b. PT Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Tanjung Redeb sebaiknya melakukan riset lanjutan untuk mencari hal yang dapat mengurangi atau meminimalisir beban kerja karyawan seperti dengan mengadakan *outbond* maupun mengadakan seminar.

2. Bagi Akademisi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan dokumentasi bagi pihak kampus sebagai acuan penelitian selanjutnya dalam melakukan penelitian berkaitan dengan pengaruh stress kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan di PT Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Tanjung Redeb.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk peneliti-peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dan masukan untuk menambah wawasan. Peneliti menyarankan untuk menambah jumlah sampel atau populasi untuk mendapatkan data yang lebih akurat dan menambahkan variabel seperti lingkungan kerja, motivasi kerja, konflik kerja dan kompensasi.

**POLITEKNIK SINAR MAS
BERAU COAL**