

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN PENELITIAN

5.1 Simpulan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh *work overload* terhadap stres kerja (stres positif dan stres negatif). Penelitian ini dilakukan pada P.T. Super Plastin yang menjelaskan pengaruh *work overload* terhadap stress kerja. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan yaitu:

1. *Work overload* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap stres kerja positif. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa signifikan pada hipotesis pertama adalah $(0.232) > \alpha 0.05$, maka HO diterima. Hal ini disebabkan karena responden berasal dari berbagai variasi atau jenis divisi. Berbagai variasi atau jenis divisi ini mengakibatkan adanya beban kerja yang berbeda diantara masing-masing karyawan. Hal ini menimbulkan tingkat stres pada masing-masing karyawan yang tidak sama sehingga beban kerja yang dinyatakan sebagai *antecedent* stres tidak mendominasi pada stres kerja karyawan.
2. *Work overload* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap stres kerja negatif. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa signifikan pada hipotesis pertama adalah $(0.051) > \alpha 0.05$, maka HO diterima. Hal ini juga didukung dengan rendahnya hubungan antar variabel.
3. Hasil pengujian juga menunjukkan bahwa *work overload* tidak mengarahkan pada munculnya stres yang positif tetapi mengarah pada munculnya stres negatif. Hal ini

dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis karyawan sehingga mempengaruhi kinerja yang semakin menurun.

5.2 Implikasi Manajerial

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, serta simpulan yang telah dibuat, maka dapat diberikan beberapa implikasi. Implikasi tersebut dibuat dengan tujuan menjadi informasi bagi manajer P.T. Super Platin, yaitu :

1. Manajer P.T. Super Platin sebaiknya mengelola beban kerja yang diberikan pada karyawan dengan cara memberikan pekerjaan sesuai kapasitas dan kemampuan karyawan tersebut. Selain itu manajer sebaiknya menentukan pekerjaan sesuai dengan keahlian yang dimiliki masing-masing karyawan, sehingga karyawan tidak mengalami kesulitan dalam mengerjakannya. Hal ini harus dilakukan agar karyawan tidak mengalami stres yang nantinya dapat menghambat produktifitas perusahaan.
2. Manajer sebaiknya memberikan konseling pada karyawan dan meninjau perilaku karyawan sehingga manajer dapat mengetahui bila karyawannya sedang depresi. Hal ini dapat membantu manajer sehingga karyawan yang stres dapat ditangani secara langsung dan tidak berkelanjutan.
3. Manajer sebaiknya menjalin hubungan yang baik dengan karyawan. Sehingga manajer dapat memotivasi karyawan dalam pekerjaannya. Karyawan yang mengalami stres negatif tidak semakin terpuruk, melainkan karyawan tersebut bangkit dari masalahnya dan berusaha untuk mencapai kesuksesan. Bila karyawan mengalami stres positif maka manajer harus terus mendukung dan memotivasi supaya karyawan tersebut tetap bersemangat dalam mengerjakan pekerjaannya.

5.3 Keterbatasan

1. Peneliti mengumpulkan data melalui kuesioner yang dititipkan pada supervisor sehingga tidak dapat bertemu langsung dengan responden. Hal ini berdampak pada keterbatasan peneliti untuk dapat mengamati secara langsung kondisi karyawan dan pekerjaan karyawan.
2. Peneliti menggunakan sampel dalam jumlah yang relatif kecil sehingga tidak memiliki tingkat generalisasi yang tinggi.
3. Dalam penelitian ini responden hanya diambil dari satu perusahaan sehingga generalisasi rendah.

5.4 Saran Penelitian

Saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya adalah sebagai berikut :

1. Selain menggunakan kuesioner sebaiknya peneliti melakukan observasi secara langsung pada perusahaan sehingga peneliti dapat mengamati kondisi dan pekerjaan karyawan.
2. Jumlah sampel yang digunakan sebaiknya lebih besar sehingga memiliki generalisasi yang tinggi dan melibatkan karyawan di kepala bagian atau divisi.
3. Melibatkan karyawan dari beberapa jenis perusahaan sehingga generalisasi tinggi.