

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh Stres Kerja Terhadap Prestasi Kerja Karyawan di PT Pos Indonesia Bandung, maka kesimpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut ini.

1. Stres kerja yang terdiri dari variabel konflik kerja, beban kerja, waktu kerja dan pengaruh kepemimpinan berpengaruh terhadap prestasi kerja karyawan di PT Pos Indonesia Bandung.
2. Secara simultan indikator stres kerja ternyata mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap prestasi kerja karyawan di PT Pos Indonesia Bandung, hal ini dapat dibuktikan melalui nilai Fhitung (31,793) yang lebih besar dari nilai Ftabel (2,76) pada tingkat signifikansi (α) sebesar 5%.
3. Variabel beban kerja (X2) merupakan variabel dominan dalam penelitian ini. Beban kerja yang semakin berat, tingginya target yang harus dicapai, tanggung jawab yang tinggi, tugas yang tidak sesuai dengan kemampuan dan tuntutan peran mempengaruhi secara positif dan simultan terhadap prestasi kerja karyawan di PT Pos Indonesia.
4. Melalui koefisien determinan, diketahui bahwa nilai R square (R^2) adalah sebesar 0,836, artinya adalah bahwa prestasi kerja karyawan di PT Pos Indonesia Bandung dipengaruhi oleh indikator stres kerja sebesar 83,6%, sementara sisanya dipengaruhi oleh indikator lainnya yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di PT Pos Indonesia Bandung, peneliti mencoba untuk memberikan saran yang diharapkan dapat berguna bagi perusahaan maupun peneliti selanjutnya, yaitu sebagai berikut ini.

1. Berdasarkan sudut pandang perusahaan, manajemen mungkin tidak merasa khawatir jika karyawannya mengalami stres yang ringan. Alasannya adalah karena pada tingkat stres tertentu akan memberikan dampak positif, karena hal ini akan mendesak mereka untuk melakukan tugas lebih baik. Tetapi pada tingkat stres yang tinggi atau stres ringan yang berkepanjangan akan menimbulkan menurunnya prestasi kerja karyawan. Stres pada tahap yang ringan mungkin akan memberikan keuntungan bagi organisasi, tetapi dari sudut pandang individu hal tersebut bukan merupakan hal yang diinginkan. Maka untuk mengatasinya dapat dilakukan manajemen dengan cara membcikan tugas yang menyertakan stres ringan bagi karyawan untuk memberikan dorongan bagi karyawan, hal ini dimaksudkan agar karyawan tidak selalu merasa berada pada daerah kemampuannya, bila karyawan selalu berada pada daerah kemampuannya atau zona nyamannya, maka hal ini dapat menyebabkan karyawan tidak mempunyai gairah/keinginan untuk berkembang.
2. Berdasarkan kesimpulan yang telah dibahas sebelumnya, maka dapat diketahui bahwa variabel beban kerja merupakan variabel dominan yang mempengaruhi prestasi kerja karyawan di PT Pos Indonesia. Untuk memperkecil beban kerja diharapkan PT Pos Indonesia memperhatikan tingkat beban kerja yang diberikan kepada karyawan, memberikan tugas sesuai dengan tanggung jawab yang dimiliki oleh karyawan yang bersangkutan dan memperhatikan kemampuan karyawan dalam menyelesaikan suatu pekerjaan, hal ini

dimaksudkan agar stres kerja tidak berkembang menjadi negatif, sehingga dapat merugikan karyawan dan perusahaan.

3. Perusahaan lebih menerapkan sistem manajemen yang baik sehingga perusahaan dapat berkembang secara lebih efektif dan efisien.
4. Hasil yang diperoleh melalui penelitian ini baik dari variabel yang diteliti maupun jumlah responden masih sangat terbatas dikarenakan adanya keterbatasan waktu, biaya dan tenaga, oleh sebab itu diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melanjutkan penelitian dengan memperbanyak jumlah responden dan variabel yang diteliti, sehingga hasil penelitian lebih akurat.