

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan deskriptif, analisis, interpretasi data dan pengolahan data statistik yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Stres kerja merupakan merupakan reaksi psikologis, fisiologis dan perilaku yang dialami oleh individu karena tuntutan serta kondisi kerja yang berada di luar kemampuannya.
2. Kelebihan beban kerja (*work overload*) merupakan persepsi karyawan terhadap kapasitas pekerjaan yang dibebankan kepada karyawan yang melebihi sumber daya yang tersedia, dibedakan atas kelebihan beban kuantitatif (*quantitative overload*) dan kelebihan beban kualitatif (*qualitative overload*).
3. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui terdapat hubungan positif antara kelebihan beban kerja (*work overload*) dengan stres kerja pada karyawan di PT. Harapan Widyatama Pertiwi sebesar 43,30 %, sehingga jika kelebihan beban kerja (*work overload*) meningkat, maka stres kerja pada karyawan juga akan meningkat,
4. Indikator yang paling berpengaruh pada stres kerja reaksi psikologis dengan skor sebesar 45,57% dan dengan sub indikator paling berpengaruh yakni

marah sebesar 25,41%. Sedangkan untuk kelebihan beban kerja (*work overload*), indikator yang paling berpengaruh adalah (kelebihan beban kerja kuantitatif (*quantitative overload*) dengan skor sebesar 70,80% dan dengan sub indikator paling berpengaruh yakni waktu kerja sebesar 41,34%.

5. Berdasarkan perhitungan yang diperoleh, koefisien determinasi sebesar 43,30% variasi stres kerja ditentukan oleh kelebihan beban kerja (*work overload*), dan sisanya sebesar 56,70% ditentukan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, implikasi yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian yaitu kelebihan beban kerja (*work overload*) mempengaruhi stres kerja pada karyawan PT. Harapan Widyatama Pertiwi.

Dengan memperhatikan tingkat kelebihan beban kerja (*work overload*) dan mengelolanya dengan baik, perusahaan dapat mengurangi resiko kelebihan beban kerja (*work overload*) sehingga kemungkinan stres kerja pada karyawan dapat di kurangi.

Dengan penelitian yang telah dilakukan, bahwa penelitian tentang hubungan antara kelebihan beban kerja (*work overload*) dengan stres kerja dapat dilakukan di tempat lain dengan mengacu bahwa kelebihan beban kerja (*work overload*) mempengaruhi stres kerja karyawan. Namun hasil dari penelitian yang akan dilakukan selanjutnya belum tentu sama dengan hasil penelitian saat ini.

C. Saran

Mengacu pada hasil analisis data, maka peneliti menyampaikan saran-saran kepada PT. Harapan Widyatama Pertiwi, yaitu:

1. Perusahaan hendaknya menyesuaikan jumlah pekerjaan dan waktu kerja yang diberikan kepada karyawan dalam mengerjakan tugas.
2. Karyawan perlu diberikan pelatihan yang lebih intensif untuk bisa menghadapi setiap tantangan dalam pekerjaan.
3. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, kondisi psikologis karyawan merupakan indikator stres kerja paling berpengaruh, maka hendaknya perusahaan lebih lagi memperhatikan kondisi psikologis karyawan. Dalam hal ini, perusahaan bisa melakukan kegiatan konseling rutin dan kegiatan sosial antar karyawan guna membangun keakraban dan komunikasi.