

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasannya yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian membuktikan bahwa stres kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan pada PT. Aneka Niaga Kota Kupang .
2. Hasil penelitian membuktikan bahwa beban kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan pada PT. Aneka Niaga Kota Kupang .

5.2 Implikasi Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian stress kerja mendukung teori dari ahli Robbins dan Judge (2019) yang menyatakan bahwa stres kerja merupakan kondisi ketegangan yang dapat mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi fisik seseorang, serta pada tingkat tertentu dapat mendorong peningkatan kinerja karyawan. Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian ini mendukung teori tersebut. Selain itu, penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa stres kerja berpengaruh positif terhadap kinerja karyawan, sehingga temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya.

Hasil penelitian beban kerja tidak mendukung teori dari ahli Mangkunegara (2017) yang menyatakan bahwa beban kerja merupakan sejumlah pekerjaan yang harus diselesaikan oleh karyawan dalam jangka waktu tertentu, dan

pengaruhnya terhadap kinerja sangat bergantung pada kemampuan individu serta kondisi organisasi. Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian ini tidak mendukung teori tersebut. Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa beban kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan, sehingga temuan ini memperkuat penelitian terdahulu.

5.3 Implikasi Terapan

Berdasarkan hasil penelitian, yang menunjukkan bahwa stress kerja berpengaruh terhadap kinerja karyawan di PT. Aneka Niaga Kota Kupang, pimpinan PT. Aneka Niaga Kota Kupang, diharapkan dapat memperhatikan dan mengelola Tingkat stress kerja karyawan dengan menciptakan lingkungan kerja yang nyaman, komunikasi yang baik antara atasan dan karyawan, serta pemberian dukungan kerja yang memadai, agar tidak berdampak negatif terhadap kinerja karyawan.

Selanjutnya meskipun beban kerja tidak berpengaruh terhadap kinerja karyawan, pimpinan PT. Aneka Niaga Kota Kupang tetap diharapkan dapat memperhatikan pengelolaan beban kerja dengan memberikan arahan yang jelas, target kerja yang realistis, serta waktu penyelesaian pekerjaan yang cukup sehingga karyawan dapat bekerja lebih efektif dan kondisi kerja karyawan tetap terjaga dengan baik.

Selain itu masih terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kinerja karyawan namun belum dibahas dalam penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti

selanjutnya diharapkan dapat memperdalam kajian mengenai stress kerja dan beban kerja dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda, memperluas objek penelitian, serta menambah jumlah dan karakteristik responden yang lebih beragam agar diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.