

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh beban kerja, konflik kerja, dan komunikasi terhadap stres kerja pada karyawan PT Sangga Langit Makmur purwokerto. Berdasarkan hasil pengujian dan analisis yang telah dilakukan maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Variabel beban kerja berpengaruh positif terhadap stres kerja pada karyawan PT Sangga Langit Makmur Purwokerto atau H_1 diterima
2. Variabel konflik kerja tidak berpengaruh terhadap stres kerja pada karyawan PT Sangga Langit Makmur Purwokerto atau H_2 ditolak.
3. Variabel komunikasi tidak berpengaruh terhadap stres kerja pada karyawan PT Sangga Langit Makmur Purwokerto atau H_3 ditolak.
4. Variabel beban kerja, konflik kerja, dan komunikasi, memberikan sumbangan pengaruh sebesar 53,4% terhadap stres kerja dan sisanya 46,6% dipengaruhi oleh variabel di luar penelitian ini.

B. Saran

1. Untuk mengatasi stres kerja karyawan PT Sangga Langit Makmur Purwokerto perlu mengelola beban kerja setiap karyawan dan menambah jumlah karyawan sehingga tidak ada beban kerja yang berlebihan. Karena beban kerja terlalu tinggi mempengaruhi ketidakefektifan kerja jika terjadi kekurangan tenaga kerja dan dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental bagi karyawan. Akhirnya Pekerja juga menjadi tidak produktif karena terlalu lelah.
2. Pada penelitian ini hanya menggunakan 40 responden sebagai sampel penelitian, untuk peneliti selanjutnya diharapkan menambah jumlah responden yang lebih banyak guna meningkatkan keakuratan dalam mengolah data.
3. Dalam penelitian selanjutnya sebaiknya peneliti menggunakan variabel lain yang tidak digunakan dalam penelitian ini, misalnya lingkungan kerja dan produktifitas kerja yang merupakan permasalahan yang sering terjadi pada perusahaan.