

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian, dapat disimpulkan bahwa uji koefisien determinasi memperoleh nilai R_{square} sebesar 0,645 yang artinya variabel stres kerja dipengaruhi beban kerja berpengaruh sebesar 64,5% terhadap stres kerja dan 35,5% dipengaruhi hal-hal lain. Diketahui uji anova memperoleh nilai F_{hitung} sebesar 29,658 dengan $p\ value < .001$. Hal tersebut berarti terdapat pengaruh antara beban kerja terhadap stres kerja karyawan.

Dalam uji koefisien regresi diperoleh nilai t_{hitung} koefisien regresi dengan $p\ value$ variabel beban kerja terhadap stres kerja adalah $0,005 > 0,05$ yang berarti ada pengaruh antara beban kerja terhadap stres kerja. Adapun berdasarkan pembahasan juga menunjukkan $0,914 > 0,05$ yang artinya tidak ada pengaruh antara pengaruh beban kerja terhadap stres kerja dengan moderat jenis kelamin. Sehingga H_1 ditolak. Atau dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif antara beban kerja terhadap stres kerja pada karyawan di swalayan x. Namun variabel jenis kelamin tidak memoderatori pengaruh beban kerja terhadap stres kerja karyawan di swalayan x.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Karyawan Swalayan X

Hasil penelitian ini harapannya dapat memberikan wawasan serta pengetahuan agar dijadikan evaluasi untuk pengembangan diri sehingga menjadi sumber daya manusia yang unggul dan terampil. Dengan mempertahankan kualitas dalam bekerja dan bekerja secara profesional. Selain itu karyawan di harapkan tetap menjaga kesehatan dalam kondisi apapun agar dapat terus bekerja secara maksimal dengan hasil kerja yang optimal.

5.2.2 Bagi Swalayan X

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan serta gambaran bagaimana penyusunan tugas pokok dan fungsi pada karyawan sehingga kualitas sumber daya manusia dapat meningkat dan dapat berkontribusi maksimal pada Swalayan. Dengan memperhatikan beban pekerjaan dan memperhatikan kesehatan setiap karyawannya. Memberi apresiasi pada karyawan dengan harapan karyawan

dapat mempertahankan kualitas kerjanya serta dapat memaksimalkan usahanya dalam bekerja.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi rujukan serta bahan perbandingan dalam penyusunan untuk penelitian yang linear, utamanya dalam studi tentang beban kerja, stres kerja dan jenis kelamin. Disarankan untuk peneliti selanjutnya memperhatikan faktor lain yang muncul juga memungkinkan dapat mempengaruhi. Faktor tersebut diantaranya faktor lingkungan, faktor organisasi, dan faktor pribadi. Serta memperhatikan jumlah sampel maupun ideologi jenis kelamin jika berkaitan dengan beban kerja dan stres kerja.

