

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Beban Kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja karyawan.
2. Stress Kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja karyawan.
3. Beban Kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Lingkungan Kerja.
4. Stress Kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Lingkungan Kerja.
5. Lingkungan Kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja karyawan.
6. Beban Kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja karyawan melalui Lingkungan Kerja sebagai variabel mediasi. Berdasarkan hasil nilai T Statistik uji langsung lebih kecil dari uji tidak langsung maka hal ini menunjukkan adanya pengaruh mediasi penuh
7. Stress Kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja karyawan melalui Lingkungan Kerja sebagai variabel mediasi. Berdasarkan hasil nilai T Statistik uji langsung lebih kecil dari uji tidak langsung maka hal ini menunjukkan adanya pengaruh mediasi penuh.

5.2 Saran

Berdasarkan dari kesimpulan yang sudah diuraikan, peneliti dapat memberikan saran yang diharap mampu menjadi masukan yang mempunyai manfaat individu atau organisasi yang berkaitan, yaitu sebagai berikut :

1. Saran Praktis
 - a. PT Star Food Internasional Gresik, perlu melakukan evaluasi berkala terhadap distribusi tugas untuk memastikan beban kerja sesuai kapasitas dan kemampuan setiap karyawan. Penjadwalan shift yang lebih

proporsional serta pembagian tugas yang jelas dapat membantu mengurangi kelelahan fisik maupun mental. .

- b. PT Star Food Internasional Gresik Perusahaan dapat meningkatkan kualitas lingkungan kerja serta menyediakan ruang istirahat yang lebih nyaman. Lingkungan fisik yang baik dapat membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan konsentrasi kerja.
- c. PT Star Food Internasional Gresik dapat menyelenggarakan program pelatihan manajemen stres, seperti stress management workshop, relaxation training, atau sesi pembinaan mental kerja. Selain itu, menyediakan konseling internal atau employee support program dapat membantu karyawan mengelola tekanan pekerjaan dengan lebih baik.
- d. PT Star Food Internasional Gresik perlu membuat penyederhanaan alur kerja, penyempurnaan prosedur operasional standar (SOP), dan penggunaan teknologi pendukung dapat membantu karyawan bekerja lebih efisien. Proses kerja yang jelas dan terarah akan mengurangi kebingungan, kelelahan, serta potensi kesalahan yang dapat memperburuk stres kerja.
- e. Pemimpin PT Star Food Internasional Gresik dapat memberikan insentif, pengakuan kerja, atau apresiasi bagi karyawan yang menunjukkan kinerja baik dapat meningkatkan motivasi serta rasa dihargai. Hal ini juga membantu menurunkan tekanan psikologis dan menciptakan suasana kerja yang lebih positif dan produktif.

2. Saran Teoritis

- a. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel moderasi seperti dukungan pimpinan, motivasi kerja, atau kompensasi untuk melihat apakah faktor tersebut dapat memperkuat atau memperlemah pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja. .
- b. Bagi peneliti selanjutnya disarankan menggunakan jumlah responden lebih besar atau melibatkan beberapa cabang perusahaan apabila tersedia. Sampel yang lebih luas akan meningkatkan validitas eksternal dan memperkuat generalisasi hasil penelitian.

- c. Bagi Universitas, dapat memakai temuan studi berikut sebagai bahan literasi dan referensi akademik serta dijadikan sebagai acuan penelitian para peneliti lain yang masih memiliki pembahasan terkait dengan penelitian ini yaitu Beban Kerja, Stress Kerja, Lingkungan Kerja dan Kinerja karyawan

