

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Bab ini membahas penjelasan peneliti terkait hasil analisis peneliti dan kesimpulan yang diperoleh dari temuan penelitian. Dari hasil penghitungan dan pembahasan yang sudah diuraikan di bab sebelumnya, disimpulkan bahwa penelitian ini berhasil menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan.

1. Indikator beban kerja terdiri dari kondisi pekerjaan, penggunaan waktu kerja, dan target yang harus dicapai. Setelah dilakukan uji kecenderungan umum dengan teknik *Weight Mean Score* (WMS) diperoleh hasil variabel X (Beban Kerja) berada pada kategori sangat baik. Indikator target yang harus dicapai merupakan indikator yang memiliki nilai kecenderungan tertinggi. Sedangkan indikator penggunaan waktu kerja berada pada nilai terendah.
2. Indikator stres kerja terdiri dari tuntutan tugas, tuntutan peran, tuntutan antar pribadi, struktur organisasi, dan kepemimpinan. Setelah dilakukan uji kecenderungan umum dengan teknik *Weight Mean Score* (WMS) diperoleh hasil variabel Y (Stres Kerja) berada pada kategori sangat baik. Indikator struktur organisasi merupakan indikator yang memiliki nilai kecenderungan tertinggi. Sedangkan indikator tuntutan tugas berada pada nilai terendah.
3. Berdasarkan hasil penghitungan pada uji koefisiensi korelasi, diperoleh hasil 0,401 yang artinya beban kerja memiliki korelasi yang cukup kuat terhadap stres kerja. Selain itu melalui uji koefisiensi determinasi diperoleh nilai sebesar 0,161. Artinya bahwa beban kerja terhadap stres kerja pegawai di Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Provinsi Jawa Barat berpengaruh positif sebesar 16,1%. Berdasarkan hasil uji signifikansi korelasi diperoleh hasil  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $3,190 > 1,675$  yang berarti  $H_a$  di terima dan  $H_o$  di tolak. Berdasarkan pernyataan

ini disimpulkan bahwa beban kerja memiliki pengaruh signifikan terhadap stres kerja pegawai di Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Provinsi Jawa Barat. Lalu pada penghitungan uji regresi linear sederhana didapat persamaan regresi  $\hat{Y} = 29,930 + 0,401 X$ . Artinya setiap peningkatan pada beban kerja sebesar 1%, stres kerja juga akan mengalami peningkatan sebesar 0,401. Sebaliknya, apabila terjadi penurunan pada beban kerja sebesar 1% maka stres kerja juga akan mengalami penurunan sebesar 0,401. Ini menunjukkan variabel X dan Y saling bergantung dan mempunyai pengaruh yang erat dengan arah perubahan positif. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima, yaitu terdapat pengaruh positif dan signifikan antara Beban Kerja terhadap Stres Kerja Pegawai di Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Provinsi Jawa Barat.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh beban kerja terhadap stres kerja pegawai Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Provinsi Jawa Barat, didapat implikasi sebagai berikut:

Beban kerja merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan tingkatan stres kerja pegawai. Beban kerja juga bisa menjadi acuan untuk memahami stres kerja yang dialami oleh pegawai. Pembagian beban kerja diharapkan dapat lebih diperhatikan agar pegawai tidak mengalami stres kerja dengan memperhatikan jumlah pegawai dan penghitungan analisis beban kerja sehingga tujuan organisasi dapat tercapai secara efektif dan efisien.

## 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pegawai di Badan Kependudukan dan Keluarga

Berencana Nasional Provinsi Jawa Barat, peneliti memberikan rekomendasi sebagai berikut:

a. Untuk Lembaga

Berdasarkan hasil penelitian ini, indikator yang memperoleh nilai rendah pada variabel beban kerja yaitu pada indikator penggunaan waktu kerja. Untuk memperbaiki indikator ini, lembaga dapat melakukan beberapa hal seperti melakukan penjadwalan atau *scheduling* agar pekerjaan menjadi lebih terstruktur. Penjadwalan dapat dilakukan oleh pimpinan bidang ataupun setiap individu pegawai. Adanya penjadwalan ini dapat membantu pegawai untuk melakukan manajemen waktu. Selain itu penjadwalan juga dapat membantu pegawai untuk melihat pekerjaan yang sangat penting ataupun pekerjaan yang memiliki tenggat waktu terdekat sehingga bisa segera diselesaikan. Penjadwalan dapat disusun dengan mempertimbangkan segala keterbatasan yang ada.

Selanjutnya indikator yang memperoleh nilai rendah pada variabel stres kerja adalah pada indikator tuntutan tugas. Untuk memperbaiki indikator ini maka lembaga harus melakukan analisis beban kerja dengan baik agar lembaga dapat menyesuaikan jumlah pegawai yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan jumlah beban kerja yang dapat diberikan kepada seorang pegawai. Adanya analisis beban kerja yang baik dapat membuat pegawai mendapat beban kerja yang sesuai sehingga dapat meminimalisir terjadinya stres kerja. Jika lembaga sudah melakukan analisis beban kerja namun pegawai yang tersedia masih kurang dari yang seharusnya, maka lembaga harus melakukan upaya rekrutmen agar jumlah pegawai lembaga sesuai dengan yang seharusnya.

b. Untuk Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk melakukan penelitian dengan bidang kajian yang sejalan. Namun perlu diperhatikan bahwa beban kerja hanya salah satu faktor yang mempengaruhi stres kerja. Untuk itu diharapkan peneliti selanjutnya

dapat mengkaji faktor lainnya yang dapat mempengaruhi stres kerja seperti lingkungan kerja, gaya kepemimpinan, dan kepribadian atau karakteristik individu.