

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, disimpulkan sebagai berikut.

1. Gambaran tingkat stress kerja berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat dilihat dari dimensi tertinggi ke terendah, yaitu ambiguitas peran, tekanan kerja, dan konflik kerja.
2. Gambaran tingkat beban kerja berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat dilihat dari dimensi tertinggi ke terendah, yaitu beban usaha mental, beban tekanan psikologis, dan beban waktu.
3. Gambaran tingkat motivasi kerja berada pada kategori kuat. Hal ini dapat dilihat dari dimensi tertinggi ke terendah, yaitu kebutuhan akan pencapaian, kebutuhan akan kekuasaan, dan kebutuhan akan afiliasi.
4. Gambaran tingkat kinerja pegawai berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat dilihat dari dimensi tertinggi ke terendah, yaitu kepatuhan, koordinasi, kerja sama, integritas, kejujuran, dan konsistensi.
5. Stress kerja berpengaruh terhadap motivasi kerja pegawai.
6. Beban kerja berpengaruh terhadap motivasi kerja pegawai.
7. Motivasi kerja berpengaruh terhadap kinerja pegawai.
8. Stress kerja berpengaruh secara tidak langsung terhadap kinerja pegawai melalui motivasi kerja.
9. Beban kerja berpengaruh secara tidak langsung terhadap kinerja pegawai melalui motivasi kerja.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan, disarankan sebagai berikut.

1. Stress kerja pegawai PT. SUCOFINDO Cirebon dapat dikurangi dengan meringkankan aspek konflik kerja dengan mengadakan *family gathering*, *outing* kantor, arisan, dan senam bersama.
2. Beban kerja di PT. SUCOFINDO Cirebon dapat ditingkatkan pada aspek beban waktu. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menambah pegawai untuk mengurangi kuantitas pekerjaan, sehingga pekerjaan lebih ringan dan

pegawai merasa cukup atas waktu yang diberikan untuk menyelesaikan pekerjaan.

3. Motivasi kerja pegawai PT. SUCOFINDO Cirebon dikatakan kuat, namun dapat ditingkatkan lagi pada aspek kebutuhan akan afiliasi, dengan mempererat hubungan antar rekan kerja dan hubungan dengan atasan melalui kegiatan sosialisasi antar divisi yang diselenggarakan oleh atasan, serta mengadakan doa pagi bersama untuk membangkitkan semangat pegawai.
4. Kinerja pegawai PT. SUCOFINDO Cirebon dikatakan tinggi, namun dapat ditingkatkan lagi dari segi konsistensi bekerja yaitu dengan membuat rutinitas harian, daftar tugas, prioritaskan tugas berdasarkan tingkat kepentingan maupun *deadline* tugas, serta melakukan rencana jangka panjang.
5. Penulis menyarankan perusahaan agar mengadakan *family gathering*, *outing* kantor, arisan, dan senam bersama untuk menurunkan tingkat stress kerja pegawai sehingga hal tersebut dapat meningkatkan motivasi kerja pegawai.
6. Penulis menyarankan perusahaan agar memperhatikan beban kerja yang dirasakan oleh pegawai dalam menyelesaikan pekerjaannya. Perusahaan dapat mengurangi beban waktu dengan cara menambah pegawai untuk mengurangi kuantitas pekerjaan yang harus diselesaikan oleh tiap pegawai, sehingga dapat meningkatkan motivasi kerja pegawai.
7. Penulis menyarankan perusahaan agar terus meningkatkan motivasi kerja pegawai dengan mengadakan kegiatan sosialisasi antar divisi yang diselenggarakan oleh atasan, serta mengadakan doa pagi bersama untuk membangkitkan semangat pegawai, sehingga kinerja pegawai dapat meningkat dan sesuai dengan harapan perusahaan.
8. Penulis menyarankan perusahaan terus memperhatikan aspek konflik kerja dalam perusahaan agar meminimalisir tingkat stress kerja yang dialami pegawai, sehingga hal tersebut dapat meningkatkan motivasi pegawai untuk menghasilkan kinerja yang tinggi sesuai dengan harapan perusahaan.
9. Penulis menyarankan perusahaan agar terus memperhatikan beban waktu secara mendetail agar meminimalisir beban kerja yang dirasakan pegawai, sehingga hal tersebut dapat meningkatkan motivasi pegawai untuk menghasilkan kinerja yang tinggi sesuai dengan harapan perusahaan.