

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Hasil penelitian dan analisis terhadap 36 karyawan di Dinamo dan Las Di Kelurahan Pusat Pasar menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Beban Kerja dan Stres Kerja dengan menggunakan uji Spearman-Rho, di mana nilai signifikansi (P value = 0,000) menunjukkan hubungan yang kuat antara kedua variabel dengan koefisien 0,878 (diantara 0.60 - 1.341), yang menunjukkan hubungan yang kuat antara Beban Kerja dan Stres Kerja.
2. Dalam konteks Beban Kerja, frekuensi terbanyak adalah pada beban kerja berat, mencakup 52,8% dari jumlah sampel, sementara beban kerja ringan memiliki frekuensi paling sedikit dengan 47,2% dari jumlah sampel karyawan Dinamo dan Las di Kelurahan Pusat Pasar.
3. Sementara itu, dalam hal Stress Kerja, frekuensi terbanyak terjadi pada stres kerja rendah, mencakup 69.4% dari jumlah sampel, sementara stres kerja tinggi memiliki frekuensi paling sedikit, yakni 20.4% dari jumlah sampel.
4. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat Beban Kerja dan Stres Kerja; ketika Beban Kerja tinggi, maka Stres Kerja juga cenderung tinggi, dan sebaliknya, jika Beban Kerja rendah, maka Stres Kerja pada karyawan juga cenderung rendah.

5.2 Saran

1. Bagi Karyawan

Karyawan diharapkan dapat mempertahankan sikap positif dalam menghadapi beban kerja, menganggapnya sebagai tanggung jawab yang harus diselesaikan tanpa menimbulkan stress kerja.

2. Bagi Instansi

Pimpinan diharapkan memantau karyawan melalui evaluasi atau survei, terlibat secara langsung, memberikan kompensasi bagi karyawan yang mengalami stress kerja, dan mengadakan kegiatan untuk meningkatkan kerjasama dan mengurangi kesenjangan antara atasan dan karyawan.

3. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya disarankan memperhatikan kelemahan penelitian ini, mempertimbangkan faktor-faktor lain yang menyebabkan stres kerja, menambahkan variabel shalat dan zikir dalam kuesioner, memberikan insentif bagi pekerja yang bekerja melebihi waktu yang ditetapkan, dan memanfaatkan hasil penelitian sebagai sumber data tambahan untuk penelitian selanjutnya tentang beban kerja dan stres kerja.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN