

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, uji hipotesis, serta pembahasan pada bab sebelumnya mengenai pengaruh lingkungan kerja, beban kerja, dan stres kerja terhadap kinerja karyawan di PT Samudera Maritime Indonesia, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Lingkungan Kerja terbukti berpengaruh positif terhadap kinerja karyawan. Mayoritas responden menilai bahwa kondisi ruang kerja yang bersih, tertata, serta memiliki pencahayaan dan sirkulasi udara yang baik membantu mereka bekerja dengan nyaman. Hal ini memperkuat bahwa lingkungan kerja yang mendukung mampu meningkatkan semangat, fokus, serta produktivitas karyawan.
2. Beban Kerja juga berpengaruh positif terhadap kinerja karyawan. Responden menilai pembagian tugas yang jelas dan target kerja yang sesuai kapasitas mendorong mereka bekerja lebih efektif. Dengan beban kerja yang proporsional, karyawan mampu menyelesaikan tanggung jawab tepat waktu tanpa menimbulkan kelelahan berlebih, sehingga kinerja dapat tetap optimal.
3. Stres Kerja berpengaruh terhadap kinerja meskipun kontribusinya lebih kecil dibanding dua variabel lainnya. Hasil kuesioner menunjukkan sebagian besar responden tidak merasa tertekan berlebihan oleh pekerjaan, namun terdapat kelompok kecil yang merasakan tekanan psikologis. Stres kerja dalam batas wajar dapat mendorong fokus dan motivasi kerja, tetapi jika tidak dikendalikan berpotensi menurunkan semangat dan produktivitas.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka saran yang dapat diberikan dibagi menjadi dua bagian, yaitu untuk perusahaan dan untuk penelitian selanjutnya.

5.2.1. Saran untuk Perusahaan

1. Lingkungan Kerja: Manajemen perlu mempertahankan dan meningkatkan aspek fisik ruang kerja, seperti pencahayaan, ventilasi, kebersihan, serta ketersediaan peralatan kerja yang memadai. Selain itu, hubungan sosial antarpegawai juga perlu terus dijaga agar tercipta suasana kerja yang harmonis.

2. **Beban Kerja:** Perusahaan disarankan membagi beban kerja secara adil sesuai kapasitas karyawan, memberikan pelatihan manajemen waktu, serta menetapkan target kerja yang realistis. Evaluasi beban kerja secara berkala juga diperlukan agar tidak menimbulkan kelelahan yang berdampak pada penurunan kinerja.
3. **Stres Kerja:** Perusahaan perlu menyediakan program manajemen stres seperti konseling, kegiatan team building, serta pemberian penghargaan kepada karyawan berprestasi. Pengaturan jadwal cuti yang seimbang juga penting agar karyawan dapat menjaga kesehatan mental dan fisik dalam menghadapi tekanan kerja.

5.2.2. Saran untuk Penelitian Selanjutnya

1. Penelitian berikutnya disarankan memperluas jumlah sampel agar hasil yang diperoleh lebih representatif.
2. Variabel lain yang berpotensi memengaruhi kinerja, seperti motivasi kerja, kepemimpinan, dan kompensasi, dapat ditambahkan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif.
3. Metode penelitian dapat diperkaya dengan pendekatan kualitatif, misalnya melalui wawancara mendalam, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih detail mengenai persepsi karyawan terhadap lingkungan kerja, beban kerja, dan stres kerja.