

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan data hasil pengujian, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Terdapat stres kerja (X) yang mempunyai pengaruh signifikan dan positif dari terhadap kinerja karyawan (Y) pada PT Sumber Trada Motor Cabang Bandar Lampung. Pengaruh yang positif menunjukkan adanya stres kerja akan membuat kinerja karyawan cenderung meningkat. Pembuktian signifikansi dilakukan dengan menggunakan uji t. Karena t hitung stres kerja (4,415) > t tabel (2,030) pada tingkat kepercayaan 95%, maka pengaruhnya adalah signifikan. Berdasarkan hal tersebut, maka hipotesis yang dirumuskan terbukti atau diterima.
2. Berdasarkan indikator-indikator pada variabel stres kerja, faktor beban kerja yang berlebihan menjadi faktor yang berpengaruh paling besar sebagai penyebab stres kerja yang mempengaruhi kinerja karyawan pada PT Sumber Trada Motor Cabang Bandar Lampung yaitu sebesar 12,33% sedangkan faktor yang paling rendah sebagai penyebab stres kerja sekaligus merupakan kelemahan dalam mempengaruhi kinerja karyawan pada PT Sumber Trada Motor Cabang Bandar Lampung adalah masalah keluarga yaitu sebesar 9,74%. Artinya masalah keluarga yang dialami oleh karyawan PT Sumber Trada

Motor Cabang Bandar Lampung kurang berpengaruh terhadap aktivitas kerja pada karyawan PT Sumber Trada Motor Cabang Bandar Lampung.

3. Berdasarkan indikator-indikator dari kinerja, faktor otoritas dan tanggung jawab serta disiplin kerja merupakan faktor yang paling mendominasi sebagai variabel kinerja karyawan pada PT Sumber Trada Motor Cabang Bandar Lampung yaitu sebesar 15,15%, sedangkan faktor kualitas dan kemampuan kerja merupakan faktor yang paling rendah sebagai variabel kinerja karyawan yaitu sebesar 13,04%. Artinya otoritas dan tanggung jawab serta disiplin kerja karyawan PT Sumber Trada Motor Cabang Bandar Lampung sudah cukup baik, sedangkan kualitas dan kemampuan kerjanya masih kurang baik.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka terdapat beberapa saran atau masukan dari penelitian ini yang dapat menjadi alternatif untuk meminimalisir stres kerja karyawan pada PT Sumber Trada Motor Cabang Bandar Lampung, antara lain :

1. Usaha untuk meminimalisir tingkat stres kerja karyawan PT Sumber Trada Motor Cabang Bandar Lampung salah satunya yaitu sebaiknya pimpinan PT Sumber Trada Motor Cabang Bandar Lampung memberikan jenis pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh karyawan agar pekerjaan yang diberikan tidak menjadi beban kerja sehingga para karyawan dapat menyelesaikan pekerjaannya dengan baik dan kinerja karyawan PT Sumber Trada Motor Cabang Bandar Lampung dapat selalu terjaga.

2. Pimpinan PT Sumber Trada Motor Cabang Bandar Lampung sebaiknya memberikan motivasi serta pendidikan dan pelatihan yang lebih berkualitas pada seluruh karyawan. Pendidikan dan pelatihan merupakan upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas dan kemampuan kerja pada karyawan PT Sumber Trada Motor. Dengan meningkatnya kualitas dan kemampuan kerja karyawan akan menghasilkan kinerja yang lebih baik lagi.