

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari analisis pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa stres kerja mempengaruhi kinerja karyawan. Kesimpulan yang diperoleh menunjukkan bahwa stres kerja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja karyawan. Hal ini dapat dilihat dari tabel *Coefficients* pada kolom *sig*, dimana nilai signifikan yang dihasilkan lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan yang diperoleh nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,106 yang artinya 10,6% stres kerja mempengaruhi kinerja karyawan, dan sisanya sebesar 89,4% kinerja karyawan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. *Std. Error of the Estimate* atau *SEE* sebesar 3,93269 semakin kecil nilai *SEE* akan membuat model regresi semakin tepat dalam memprediksi variabel dependen. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara stres kerja dan kinerja karyawan dengan nilai signifikansi $0,03 < 0,05$ yang artinya hipotesis diterima.

B. Saran

1. Saran Untuk Perusahaan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa PT. Saba Indomedika Jaya Palembang harus lebih memperhatikan porsi kerja para karyawan

sesuai dengan kemampuannya memperkecil kemungkinan tingkat stres karyawan.

2. Saran Untuk Penelitian Mendatang

Untuk penelitian yang akan datang disarankan untuk menggunakan Instrumen stres kerja jumlahnya lebih yang diduga dapat mempengaruhi kinerja karyawan.