

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Beban Kerja, Kelelahan Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan di PT. Bank Tabungan Negara (Persero) Tbk Kantor Cabang Bandung dapat di Tarik kesimpulan sebagai berikut:

1. a. Beban Kerja pada Karyawan di PT. Bank Tabungan Negara (Persero) Tbk Kantor Cabang Bandung diukur berdasarkan 3 indikator yaitu tingkat kondisi pekerjaan, target yang harus dicapai dan penggunaan waktu kerja. Presentase indikator tertinggi yaitu indikator tingkat kondisi pekerjaan, sedangkan presentase terendah berada pada indikator penggunaan waktu kerja. Berdasarkan hasil analisis deskriptif beban kerja pada karyawan PT. Bank Tabungan Negara (Persero) Tbk Kantor Cabang Bandung termasuk kategori cukup ringan
- b. Kelelahan Kerja pada Karyawan di PT. Bank Tabungan Negara (Persero) Tbk Kantor Cabang Bandung diukur berdasarkan 3 indikator yaitu, kelelahan fisik, kelelahan emosional, dan rendahnya prestasi diri. Presentase indikator tertinggi yaitu indikator kelelahan emosional, sedangkan presentase terendah berada pada indikator kelelahan fisik. Berdasarkan hasil analisis deskriptif stres kerja pada karyawan PT. Bank Tabungan Negara (Persero) Tbk Kantor Cabang Bandung termasuk kategori cukup lelah
- c. Stres Kerja pada Karyawan di PT. Bank Tabungan Negara (Persero) Tbk Kantor Cabang Bandung diukur berdasarkan 3 indikator yaitu faktor instrinsik

dalam pekerjaan, peran dalam organisasi, dan hubungan ditempat kerja.

Presentase indikator tertinggi yaitu indikator hubungan ditempat kerja, sedangkan

presentase terendah berada pada indikator peran dalam organisasi. Berdasarkan hasil analisis deskriptif stres kerja pada karyawan PT. Bank Tabungan Negara (Persero) Tbk Kantor Cabang Bandung termasuk kategori cukup stres

- d. Kinerja Karyawan di PT. Bank Tabungan Negara (Persero) Tbk Kantor Cabang Bandung diukur berdasarkan 4 indikator yaitu kualitas kerja, kuantitas kerja, pelaksanaan tugas, dan tanggung jawab terhadap pekerjaan. Presentase indikator tertinggi yaitu indikator tanggung jawab terhadap pekerjaan, sedangkan presentase terendah berada pada indikator kuantitas kerja. Berdasarkan hasil analisis deskriptif kinerja karyawan di PT. Bank Tabungan Negara (Persero) Tbk Kantor Cabang Bandung termasuk kategori cukup baik
2. a. Beban Kerja berpengaruh signifikan Terhadap Kinerja Karyawan secara parsial di PT. Bank Tabungan Negara (Persero) Tbk Kantor Cabang Bandung
    - b. Kelelahan Kerja berpengaruh signifikan Terhadap Kinerja Karyawan secara parsial di PT. Bank Tabungan Negara (Persero) Tbk Kantor Cabang Bandung
    - c. Stres Kerja berpengaruh signifikan Terhadap Kinerja Karyawan secara parsial di PT. Bank Tabungan Negara (Persero) Tbk Kantor Cabang Bandung
  3. Beban kerja, Kelelahan kerja dan Stres Kerja berpengaruh signifikan Terhadap Kinerja Karyawan secara simultan di PT. Bank Tabungan Negara (Persero) Tbk Kantor Cabang Bandung

## **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian tentang Pengaruh Beban Kerja, Kelelahan Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan di PT. Bank Tabungan Negara (Persero) Tbk Kantor Cabang Bandung, penelitian

mengemukakan beberapa saran yang dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak pelaku usaha dalam hal meningkatkan Kinerja Karyawan:

1. Berdasarkan tanggapan responden mengenai Beban Kerja yang berada pada klasifikasi Cukup Baik. Indikator terlemah pada beban kerja yaitu penggunaan waktu kerja, sehingga karyawan sebaiknya memperbaiki keadaan tersebut dengan cara menggunakan waktu yang efektif seperti mengurangi penggunaan gadget, fokus terhadap pekerjaan, kurangi kegiatan lain yang tidak bersangkutan dengan pekerjaan sehingga penggunaan waktu kerja berjalan dengan baik.
2. Berdasarkan tanggapan responden mengenai Kelelahan Kerja yang berada pada klasifikasi cukup baik. Indikator terlemah pada kelelahan kerja yaitu kelelahan fisik, maka disarankan agar karyawan makan dengan teratur dan bergizi, olahraga dan istirahat yang cukup. Hal ini dapat membantu karyawan agar fisiknya tidak mudah lelah dalam bekerja.
3. Berdasarkan tanggapan responden mengenai Stres Kerja yang berada pada klasifikasi cukup baik. Indikator terlemah pada stres kerja yaitu peran dalam organisasi, stres kerja ini diakibatkan oleh adanya tugas yang berlebihan dan mengakibatkan fokus karyawan terbagi. Maka, disarankan bagi karyawan untuk menyelesaikan tugas dengan cara memfokuskan 1 pekerjaan dalam satu waktu agar dapat beralih kepekerjaan yang lain dan bisa menetapkan target yang ada.
4. Berdasarkan tanggapan responden mengenai Kinerja Karyawan yang berada pada klasifikasi cukup baik. Indikator terlemah pada kinerja karyawan yaitu kuantitas kerja maka disarankan bagi karyawan menggunakan waktu semaksimal mungkin supaya tugas yang diberikan oleh atasan bisa selesai. Jika dirasa waktu

kurang cukup, sebaiknya karyawan mengambil waktu lembur secukupnya supaya pekerjaan cepat terselesaikan dan dapat mencapai target.

Beban kerja, kelelahan kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan pada PT Bank Tabungan Negara KC Bandung masih tergolong cukup baik. Melalui hal tersebut, bagi penulis selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian yang serupa disarankan untuk mengambil jumlah responden yang lebih banyak dengan variabel yang lebih luas seperti kepuasan kerja, insentif, lingkungan kerja, dan variabel lain yang mempengaruhi kinerja karyawan