

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Dampak Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Perusahaan CV. Family Abadi Group Di Sukabumi” dapat di Tarik kesimpulan sebagai berikut:

1. a. Beban Kerja pada CV. Family Abadi Group Di Sukabumi termasuk ke dalam klasifikasi Cukup Baik, Seperti yang terlihat pada tabel rekapitulasi dimana rata – rata pada empat indikator yaitu, target yang harus dicapai, kondisi pekerjaan, penggunaan waktu kerja dan standar pekerjaan. Dari ke empat indikator terdapat indikator terkecil yaitu indikator Kondisi pekerjaan dengan kategori Cukup Baik. Dan indikator tertinggi yaitu Standar Pekerjaan dengan Kategori Baik.
- b. Stres Kerja pada CV. Family Abadi Group Di Sukabumi termasuk ke dalam klasifikasi Cukup Baik, Seperti yang terlihat pada tabel rekapitulasi dimana rata – rata pada enam indikator yaitu, beban kerja, sikap pemimpin, waktu kerja, konflik, komunikasi, dan otoritas kerja. Dari keenam indikator terdapat indikator terkecil yaitu indikator Beban Kerja dengan kategori Kurang Baik. Dan indikator tertinggi yaitu Komunikasi dengan Kategori Baik.
- c. Kelelahan Kerja pada Perusahaan CV. Family Abadi Group Di Sukabumi berada pada klasifikasi cukup baik, Seperti yang terlihat pada tabel

rekapitulasi dimana rata – rata pada enam indikator yaitu, mudah merasa lelah, jenuh, tertekan, perasaan frustrasi, kecenderungan memberi ketidakpuasan terhadap hasil kerja sendiri, dan apatis. Dari ke enam indikator terdapat indikator terkecil yaitu indikator tertekan dengan kategori cukup baik. Dan indikator tertinggi yaitu Perasaan Frustrasi dengan Kategori Baik.

2. Beban Kerja berdampak signifikan Terhadap Kelelahan Kerja Perusahaan CV. Family Abadi Group Di Sukabumi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indah Rohyani dan Purnama Bayuardi (2021). Menunjukkan bahwa Beban Kerja bisa disajikan sebagai variabel yang mampu meningkatkan Kelelahan Kerja.
3. Stres Kerja berdampak signifikan Terhadap Kelelahan Kerja Perusahaan CV. Family Abadi Group Di Sukabumi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indah Rohyani dan Purnama Bayuardi (2021). Menunjukkan bahwa Stres Kerja bisa disajikan sebagai variabel yang mampu meningkatkan Kelelahan Kerja.
4. Beban Kerja dan Stres Kerja berdampak signifikan Terhadap Kelelahan Kerja Perusahaan CV. Family Abadi Group Di Sukabumi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indah Rohyani dan Purnama Bayuardi (2021). Menunjukkan bahwa Beban Kerja dan Stres Kerja berpengaruh positif dan signifikan secara bersama-sama terhadap Kelelahan Kerja.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian mengenai “Dampak Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Perusahaan CV. Family Abadi Group Di Sukabumi”, penelitian mengemukakan beberapa saran yang dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak Perusahaan dalam menangani kelelahan kerja pada karyawan, sebagai berikut:

1. Berdasarkan tanggapan responden mengenai Beban Kerja yang berada pada klasifikasi Cukup Baik, dan indikator terlemah pada Kondisi pekerjaan, disarankan kepada perusahaan untuk memberikan pelatihan atau seminar yang tepat kepada setiap karyawan maka karyawan akan dapat menyelesaikan setiap tugas dan tanggung yang diberikan atasan dengan tepat waktu.
2. Berdasarkan tanggapan responden mengenai Stres Kerja yang berada pada klasifikasi Cukup Baik, dan indikator terlemah pada Beban Kerja, disarankan kepada perusahaan untuk melakukan evaluasi terkait dengan pemberian tugas yang sesuai dengan kepada setiap karyawan agar hasil kerja atas target perusahaan dapat tercapai, dengan diberikannya tugas yang sesuai dengan bidang kemampuan setiap karyawan, maka akan menurunkan kelelahan kerja karyawan.
3. Kelelahan Kerja karyawan berada pada klasifikasi Cukup Baik, dan indikator terlemah adalah tertekan, disarankan kepada perusahaan untuk dapat memberikan tanggung jawab kepada karyawan dengan mempertimbangkan atas bidang dan waktu yang cukup dalam

menyelesaikan tanggung jawabnya, sehingga hasil dari pekerjaan setiap karyawan dalam selesai dengan hasil yang sesuai di harapkan Perusahaan dan juga hal ini akan menurunkan serta menekan kelelahan atas karyawan dalam melakukan tanggung jawab yang di emban karyawan.

4. Untuk Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut dengan menggunakan faktor – faktor lain selain Lingkungan kerja, kemampuan kerja serta target kerja yang dapat memperngaruhi kelelahan kerja karyawan serta menggunakan jenis pendekatan dan analisis yang berbeda dan tidak hanya berfokus pada CV. Family Abadi Group Di Sukabumi. Selain itu perusahaan sebaiknya lebih memperhatikan Beban Kerja dan Stres Kerja karena memiliki pengaruh atas kelelahan kerja karyawan.