

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh Beban Kerja, Konflik Interpersonal dan Lingkungan Kerja terhadap Stres Kerja Karyawan pada PT Wood World Jepara. Berdasarkan hasil dari analisis regresi linier berganda menggunakan program pengolahan data *SPSS 20 for windows* dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Beban kerja berpengaruh signifikan terhadap stres kerja karyawan di PT Wood World Jepara. Dari hasil uji t beban kerja berpengaruh positif terhadap stres kerja, ketika jika beban kerja semakin baik maka stres kerja akan semakin turun
2. Konflik Interpersonal berpengaruh signifikan terhadap stres kerja karyawan di PT. Wood World Jepara dari hasil uji t konflik interpersonal berpengaruh positif terhadap stres kerja karyawan, ketika konflik interpersonal semakin baik maka stres kerja akan semakin turun
3. Lingkungan kerja berpengaruh negatif terhadap stres kerja karyawan di PT Wood World Jepara, dari hasil uji t lingkungan kerja berpengaruh negatif terhadap stres kerja karyawan. Ketika lingkungan kerja semakin baik maka stres kerja akan menurun, dan begitu juga sebaliknya.

## 5.2. Saran

Berdasarkan beberapa kesimpulan, maka dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Dari data di atas menunjukkan bahwa Beban Kerja yang mempunyai pengaruh paling tinggi terhadap Stres Kerja Karyawan. Dengan hasil ini karyawan sudah menunjukkan Beban Kerja yang baik terutama terhadap gaji yang diberikan secara adil. diharapkan menjadi perhatian bagi PT Wood World Jepara untuk meningkatkan faktor faktor pembentuk Beban Kerja yang lain seperti meningkatkan kualitas lingkungan pekerjaan atau faktor lainnya sehingga semakin meningkatkan Stres Kerja Karyawan di PT Wood World Jepara.
2. Untuk penelitian yang akan datang disarankan bagi peneliti lain untuk menambah variabel independen yang lain selain Beban Kerja, Konflik Interpersonal dan Lingkungan Kerja yang tentunya dapat mempengaruhi variabel dependen Stres Kerja Karyawan supaya lebih melengkapi penelitian ini karena masih ada variabel-variabel independen lain diluar penelitian ini yang mungkin bisa mempengaruhi Stres Kerja Karyawan, seperti gaya kepemimpinan, kepercayaan pada pimpinan, dan budaya organisasi yang diduga dapat mempengaruhi variabel Stres Kerja Karyawan supaya lebih melengkapi penelitian ini.