

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Pada Penelitian ini dilakukan untuk dapat mengetahui pengaruh beban kerja, stress kerja, burnout (kelelahan kerja) terhadap kinerja karyawan pada PT.Alesta Group Indonesia. Berdasarkan perolehan hasil dari analisis regresi linier berganda menggunakan program pengolahan data dari *SPSS 20 for windows* dapat disimpulkan dibawah ini sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh secara langsung positif signifikan terhadap kinerja karyawan pada PT. Alesta Group Indonesia yang artinya jika beban kerja meningkat maka kinerja karyawan juga meningkat. Dalam hal ini dikarenakan perusahaan menambah beban pekerjaan karyawan dimaksudkan agar supaya karyawan lebih merasa ada tantangan, dengan hal itu akan dapat meningkatkan kinerja karyawan yang ada.
2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa stress kerja berpengaruh secara langsung negatif signifikan terhadap kinerja karyawan PT.Alesta Group Indonesia yang artinya bahwa semakin tinggi stress kerja karyawan maka kinerja mereka akan cenderung menurun.
3. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *burnout* berpengaruh negatif terhadap kinerja karyawan pada PT.Alesta Group Indonesia. Dalam hal ini mampu menjelaskan bahwa dengan semakin

tinggi tingkat *burnout* pada karyawan, maka akan mempengaruhi rendahnya tingkat kinerja karyawan. Yang artinya apabila seorang karyawan itu mengalami *burnout* (kelelahan) yang tinggi, maka kinerja karyawan akan semakin menurun.

## 5.2 SARAN

Berdasarkan beberapa kesimpulan, maka dapat disimpulkan saran dibawah ini sebagai berikut :

1. Bagi PT.Alesta Group Indonesia sebaiknya lebih memperhatikan lagi faktor Somatic yang terdiri dari kondisi kesehatan. kondisi kesehatan yang baik menjadi salah satu pemicu dalam kinerja karyawan yang optimal.
2. PT.Alesta Group Indonesia sebaiknya perilaku karyawan Dimana seringnya menunda-nunda pekerjaan karena merasa bosan sehingga membuat penurunan kinerja karyawan.
3. PT.Alesta Group Indonesia sebaiknya lebih memperhatikan Kelelahan emosional menyebabkan terjadinya burnout (kelelahan kerja), Hasil pekerjaan harus menyesuaikan dengan jumlah yang harus dicapai dalam pelaksanaan kinerja.