

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang dilakukan mengenai pengaruh stres kerja dan beban kerja terhadap kinerja (studi mahasiswa prodi manajemen pada Universitas Dinamika Bangsa) dengan sampel sebanyak 220 mahasiswa yang menjadi responden. Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Berdasarkan dari hasil uji T (parsial), stres kerja memiliki pengaruh positif terhadap kinerja. Hal ini dapat dibuktikan dari signifikan dari nilai signifikan  $0,000 < 0,05$  dengan nilai koefisien 0,607 artinya terdapat hubungan antara stres kerja terhadap kinerja. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa stres kerja berpengaruh terhadap kinerja mahasiswa Universitas Dinamika Bangsa.
2. Berdasarkan dari hasil uji T (Parsial), beban kerja tidak memiliki pengaruh terhadap kinerja. Hal ini dapat dibuktikan dari nilai signifikan  $0,439 < 0,05$  dengan nilai koefisien 0,057 artinya tidak ada hubungan antara beban kerja terhadap kinerja. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa beban kerja tidak berpengaruh terhadap kinerja mahasiswa Universitas Dinamika Bangsa.
3. Berdasarkan dari hasil uji F (simultan),  $F_{hitung} > F_{tabel}$  ( $95,959 > 3,04$ ) dan tingkat signifikan ( $0,000 < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa variabel independen yaitu stres kerja (X1) dan beban kerja (X2) secara bersama – sama berpengaruh dan signifikan terhadap variabel kinerja mahasiswa Universitas Dinamika Bangsa.

## 5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan pada penelitian ini, peneliti dapat memberikan beberapa saran dengan tujuan untuk kebaikan dan kemajuan mahasiswa prodi manajemen pada Universitas Dinamika Bangsa dalam berkarir baik saat baru memasuki dunia kerja maupun sedang bekerja sambil kuliah, antara lain :

1. Karena stres kerja berpengaruh terhadap kinerja, maka atasan mereka ditempat kerja harus lebih memperhatikan serta memberikan semangat dan motivasi kepada sebagian mahasiswa yang bekerja sambil kuliah agar tidak mudah stres dan lelah saat bekerja. Kemudian, mereka juga perlu mengatur jadwal shift kerja mulai dari jam kerja hingga jam pulang kerja sehingga saat perjalanan dari tempat kerja menuju kampus tidak mepet – mepetan waktu. Oleh karena itu, jika seorang atasan mampu memberikan dukungan lebih kepada sebagian mahasiswa sebagai seorang karyawan lebih baik dan benar maka kinerja yang dihasilkan oleh mahasiswa semakin meningkat.
2. Apabila beban kerja tidak berpengaruh terhadap kinerja, maka atasan ditempat kerja mereka harus membagi tugas dan tanggung jawab mereka sesuai dengan kemampuan yang dimiliki dan memberikan kejelasan mengenai pembagian tugas tersebut sehingga beban kerja yang dialami oleh sebagian mahasiswa sebagai karyawan dapat berkurang.
3. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan dan menambahkan variabel independen atau meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi kinerja seperti pengembangan karir, motivasi kerja, konflik kerja, dan lain sebagainya.