

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh lingkungan kerja, konflik interpersonal dan beban kerja terhadap stres kerja karyawan Rumah Makan Sederhana Kota Bengkulu, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lingkungan kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres kerja karyawan Rumah Makan Sederhana Kota Bengkulu. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat lingkungan kerja, maka semakin menurun stres kerja yang dialami oleh karyawan Rumah Makan Sederhana Kota Bengkulu.
2. Konflik interpersonal berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja karyawan Rumah Makan Sederhana Kota Bengkulu. Artinya, semakin tinggi tingkat konflik interpersonal yang terjadi, maka stres kerja yang dialami karyawan semakin meningkat.
3. Beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja karyawan Rumah Makan Sederhana Kota Bengkulu. Artinya, semakin tinggi tingkat beban kerja yang dirasakan oleh karyawan, maka stres kerja yang dialami karyawan juga akan semakin meningkat.

4. Lingkungan kerja, konflik interpersonal dan beban kerja secara simultan atau bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap stres kerja karyawan Rumah Makan Sederhana Kota Bengkulu. Hal ini bermakna stres kerja akan meningkat jika karyawan merasakan lingkungan kerja yang kurang nyaman, konflik interpersonal dengan sesama rekan kerja dan beban kerja yang terlalu tinggi sehingga menjadi penghambat dalam menyelesaikan pekerjaan mereka.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang diperoleh, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Disarankan kepada pihak Rumah Makan Sederhana Kota Bengkulu untuk meningkatkan kualitas lingkungan kerja baik secara fisik maupun non fisik guna menciptakan suasana kerja yang nyaman dan kondusif. Secara fisik, perbaikan dapat dilakukan melalui sirkulasi udara, kebersihan, dan tata ruang yang nyaman. Secara non fisik, manajemen perlu menciptakan komunikasi yang baik, hubungan kerja yang harmonis, serta memberikan dukungan dan apresiasi kepada karyawan. Lingkungan kerja yang baik akan membantu mengurangi tingkat stres kerja karyawan.
2. Disarankan kepada pihak manajemen untuk mengendalikan dan meminimalisir konflik interpersonal antar karyawan dengan cara meningkatkan komunikasi yang efektif, membangun kerja sama tim yang baik, serta menciptakan suasana kerja yang harmonis. Selain itu,

manajemen juga dapat memberikan pelatihan terkait manajemen konflik agar setiap karyawan mampu menyelesaikan permasalahan secara bijak tanpa menimbulkan stres kerja yang berkepanjangan.

3. Disarankan agar pihak Rumah Makan Sederhana Kota Bengkulu dapat menyesuaikan beban kerja karyawan secara lebih proporsional dan adil. Pembagian tugas hendaknya disesuaikan dengan kemampuan dan kapasitas masing-masing karyawan, serta menghindari pemberian tugas yang berlebihan dalam waktu yang terbatas. Dengan beban kerja yang seimbang, karyawan dapat bekerja lebih optimal tanpa mengalami tekanan kerja yang tinggi.
4. Disarankan kepada Karyawan Rumah Makan Sederhana Kota Bengkulu untuk mampu mengelola stres kerja dengan baik, seperti menjaga komunikasi yang baik dengan rekan kerja, beristirahat yang cukup, serta tetap menjaga kondisi fisik dan mental agar dapat bekerja secara optimal tanpa mengalami tekanan kerja yang tinggi.
5. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel lain yang diduga memengaruhi stres kerja, seperti kompensasi, motivasi kerja, kepuasan kerja, dan gaya kepemimpinan. Dengan demikian, hasil penelitian selanjutnya dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres kerja karyawan.