

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Beban Kerja, dan Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan Rumah Makan Bu Tomo Bogor, berdasarkan hasil perhitungan dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Secara simultan Beban Kerja dan Stres Kerja berpengaruh positif signifikan terhadap Kinerja Karyawan Rumah Makan Bu Tomo Bogor
2. Secara Parsial Beban Kerja berpengaruh positif signifikan terhadap Kinerja Karyawan Rumah Makan Bu Tomo Bogor
3. Secara Parsial Stres Kerja berpengaruh positif signifikan terhadap Kinerja Karyawan Rumah Makan Bu Tomo Bogor

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Implikasi Untuk Rumah Makan Bu Tomo Bogor

- a. Beban Kerja

Rumah Makan Bu Tomo Bogor disarankan untuk pengelolaan beban kerja secara seimbang mengenai penggunaan waktu kerja untuk menyelesaikan pekerjaan. Manajemen disarankan melakukan evaluasi

ulang terkait pembagian jadwal kerja dan target penyelesaian tugas. Upaya ini dapat dilakukan melalui perencanaan shift yang lebih efektif, memastikan jumlah tenaga kerja memadai pada jam-jam sibuk, dan penerapan standar operasional prosedur (SOP) yang mengurangi potensi keharusan lembur berlebihan.

b. Stress Kerja

Peningkatan Manajemen Stres Kerja. Meskipun rata-rata penilaian stres kerja tergolong baik, beberapa indikator berada pada kategori mendekati cukup. Disarankan agar karyawan diberikan penjelasan mengenai pekerjaan sebelum jam kerja, pemberian waktu istirahat yang cukup, dan peningkatan komunikasi dua arah antara manajemen dan karyawan untuk mengantisipasi beban psikologis.

c. Kinerja Karyawan

Pengembangan Kinerja Karyawan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kinerja karyawan sudah berada pada kategori tinggi. Namun, untuk menjaga dan meningkatkan performa, perusahaan dapat memberikan program pelatihan yang berkelanjutan, penghargaan bagi karyawan berprestasi, serta peluang pengembangan karier agar motivasi tetap terjaga dalam jangka panjang.

## 2. Penelitian Lanjutan

Penelitian ini hanya difokuskan pada karyawan Rumah Makan Bu Tomo Bogor, sehingga hasil penelitian ini sudah sangat tinggi dan mengindikasikan bahwa model penelitian memiliki kemampuan penjelasan

yang kuat dan relevan dalam konteks penelitian mengenai kinerja karyawan di rumah makan Bu Tomo Bogor dan belum tentu mewakili kondisi pada perusahaan atau industri jasa lainnya. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengganti objek penelitian.