

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan mengenai pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja terhadap stres kerja karyawan di CV Citra Mentari, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Beban kerja berpengaruh secara signifikan terhadap stres kerja karyawan di CV Citra Mentari.
2. Lingkungan kerja berpengaruh secara signifikan terhadap stres kerja karyawan di CV Citra Mentari
3. Beban kerja dan lingkungan kerja secara bersama-sama (simultan) berpengaruh signifikan terhadap stres kerja karyawan di CV Citra Mentari

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dan temuan selama penelitian, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat baik bagi perusahaan maupun bagi penelitian selanjutnya di masa mendatang.

5.2.1 Saran Praktis (Bagi Manajemen CV Citra Mentari)

1. Mengingat beban kerja terbukti signifikan meningkatkan stres, manajemen disarankan untuk melakukan evaluasi beban kerja secara berkala. Upaya seperti redistribusi tugas yang lebih adil, penyesuaian target agar lebih realistis, dan pengelolaan jam lembur yang lebih bijaksana dapat membantu mengurangi tekanan berlebih pada karyawan.
2. Perusahaan disarankan untuk meningkatkan kualitas lingkungan kerja, baik secara fisik (misalnya, perbaikan tata ruang, kelengkapan fasilitas kerja) maupun psikososial (misalnya, mengadakan kegiatan untuk mempererat

hubungan antar karyawan, membuka saluran komunikasi yang lebih efektif untuk menampung keluhan).

3. Temuan paling krusial adalah bahwa beban kerja dan lingkungan kerja hanya menjelaskan sebagian kecil dari masalah stres. Manajemen sangat disarankan untuk melakukan investigasi lebih mendalam terhadap faktor lain yang diindikasikan lebih dominan, yaitu gaya kepemimpinan dan struktur organisasi. Mengatasi kedua aspek ini kemungkinan besar akan memberikan dampak yang jauh lebih signifikan dalam menurunkan tingkat stres karyawan secara keseluruhan.

5.2.2 Saran Akademis (Bagi Peneliti Selanjutnya)

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja terhadap stres kerja. Selanjutnya peneliti dapat mempertimbangkan variabel lain seperti kepemimpinan, budaya organisasi, atau motivasi kerja dalam konteks dan objek penelitian yang berbeda.

Memperluas Objek Penelitian: Penelitian serupa dapat dilakukan pada konteks perusahaan lain, baik dalam industri percetakan maupun sektor UMKM lainnya, untuk menguji apakah temuan ini dapat digeneralisasi atau bersifat spesifik pada kasus CV Citra Mentari.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, h. (2017). Peranan Manajemen Sumberdaya Manusia Dalam Organisasi. Warta dharmawangsa, 51
<https://jurnal.dharmawangsa.ac.id/index.php/juwarta/article/view/243>
- Andre, m., & santoso, b. (2022). Pengaruh motivasi kerja, self-efficacy dan lingkungan kerja non fisik terhadap kepuasan kerja karyawan pt. Alsafwa bahanan turindo surabaya. *J-mas (jurnal manajemen dan sains)*, 7(1), 1.
<https://doi.org/10.33087/jmas.v7i1.332>
- Anita, t., tjitrosumarto, s., & setyohadi, j. S. (2021). Stres kerja guru saat pandemi covid-19 ditinjau dari kompensasi dan lingkungan kerja. *Research and development journal of education*, 7(1), 146.
<https://doi.org/10.30998/rdje.v7i1.8629>
- Anoki herdian dito. (2022). Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Perilaku Pemimpin Terhadap stres Kerja Serta Dampaknya Pada Turnover Intention (Studi Kasus Pada Anggota Tembalang kuliner). *Applied research in management and business*, 2(1), 9–20.
<https://doi.org/10.53416/arimbi.v2i1.78>
- Anwari, m. R., sunuharyo, b. S., & ruhana, i. (2016). Pengaruh Konflik Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. 41.
- Bagis, f., darmawan, a., hidayah, a., & ikhsani, m. M. (2020). The influence of leadership style and organizational culture by mediating job satisfaction on organizational commitment case study in employees of islamic education institution. *Jurnal ilmiah ekonomi islam*, 6(3), 616.
<https://doi.org/10.29040/jiei.v6i3.1450>
- Bowling, N. A., & Kirkendall, C. (2012). Workload: A review of causes, consequences, and potential interventions. *Contemporary Occupational Health Psychology: Global Perspectives on Research and Practice*, Volume 2, 2, 221-238.
- Dawam, M., & Setiawan, I. T. (2022). Analisis beban kerja dan lingkungan kerja mempengaruhi Stres kerja (studi Empirik). *Ecobisma (jurnal ekonomi, bisnis dan manajemen)*, 9(1), 77–88. <https://doi.org/10.36987/ecobi.v9i1.2134>
- Ehsan, M., & Ali, K. (2019). The Impact of Work stres on Employee Productivity: Based in the Banking sector of Faisalabad, Pakistan. *International journal of innovation and economic development*, 4(6), 32–50. <https://doi.org/10.18775/ijied.1849-7551-7020.2015.46.2003>
- Ghozali, I. (2016). Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS 23.

Gibson, J. (2016). Organisasi dan Manajemen: Perilaku, Struktur, Proses, Edisi Keempat Terjemahan. *Jakarta: Erlangga*.

Hanum Indriati, I., & Widhayanti, A. (2023). Pengaruh Beban Kerja, Kompensasi, dan Lingkungan Kerja terhadap Stres Kerja Karyawan. *Akmenika: Jurnal Akuntansi dan Manajemen*, 20(1), 686–690.
<https://doi.org/10.31316/akmenika.v20i1.4693>

Hasibuan, S. M. (2014). Manajemen Sumber Daya Manusia (Revition). *Jakarta: PT Bumi Aksara*.

Ida Darma Yuliyanti, Heru Yulianto, & Dimas Adi Wicaksono. (2024). Pengaruh Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan Pabrik Ungaran Sari Garment Pringapus III Kabupaten Semarang. *Jurnal Ilmiah Ekonomika & Sains*, 5(1), 13–19.
<https://doi.org/10.54066/jjesa.v5i1.379>

Imaniah, R., & Soeling, P. D. (2021). Pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja terhadap kinerja pegawai wanita sekretariat presiden dengan Stres kerja sebagai mediator.

Indrayana, D. S., & Putra, F. I. F. S. (2024). Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Ilmu Ekonomi, Manajemen dan Bisnis*, 2(1), 9–18.
<https://doi.org/10.30787/jiembv2i1.1407>

Irfan Syahroni, M. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. *eJurnal Al Musthafa*, 2(3), 43–56. <https://doi.org/10.62552/ejam.v2i3.50>

Kamil Hafidzi, M., Zen, A., Alamsyah, F. A., Tonda, F., & Oktarina, L. (2023). Pengaruh Gaya Kepemimpinan, Lingkungan Kerja, dan Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan dengan Motivasi Sebagai Variabel Intervening (Literature Review Manajemen Sumber Daya Manusia). *Jurnal Ekonomi Manajemen Sistem Informasi*, 4(6), 990–1003.
<https://doi.org/10.31933/jemsi.v4i6.1625>

Kasmir, M. S. D. M. (2018). Teori dan Praktik. Depok: PT Rajagrafindo Persada.

Kusumadewi, D. (2023). Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya Email: Winno.19151@mhs.unesa.ac.id. . . *Character*, 10(03).

Leoni Ginting & Muhammad Hardi. (2022). Analisis pengaruh konflik kerja dan beban kerja terhadap stres kerja karyawan pt. Benua penta global medan. *Jurnal Publikasi Ilmu Manajemen*, 1(3), 134–148.
<https://doi.org/10.55606/jupiman.v1i3.498>

- Maghfirah, N. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Karyawan. *Jurnal Doktor Manajemen (JDM)*, 6(2), 127. <https://doi.org/10.22441/jdm.v6i2.22307>
- Mardiatmoko, G. (2020). Pentingnya Uji Asumsi Klasik Pada Analisis Regresi Linier Berganda (studi kasus penyusunan persamaan allometrik kenari muda [canarium indicum L.]). *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan*, 14(3), 333–342.
- Munandar, A. S. (2001). Psikologi industri dan organisasi.
- Nabawi, R. (2019). Pengaruh lingkungan kerja, kepuasan kerja dan beban kerja terhadap kinerja pegawai. *Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 2(2), 170–183.
- Nawawi, H. (2001). Manajemen sumber daya manusia. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/13081/5/BAB%20II.pdf>
- Nitisemito, A. S. (2015). Manajemen sumber daya manusia. *Bandung: Pustaka Setia*.
- Nurhandayani, A. (2022). Pengaruh Lingkungan Kerja, Kepuasan Kerja, dan Beban Kerja terhadap Kinerja. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Digital (EKOBIL)*, 1(2), 108–110. <https://doi.org/10.58765/ekobil.v1i2>
- Nurmianto, E. (2021). Ergonomi konsep dasar dan aplikasinya.
- Pajow, C., Kawatu, P. A. T., & Rattu, J. A. M. (2020). Hubungan Antara Beban Kerja, Masa Kerja Dan Kejenuhan Kerja Dengan Stres Kerja Pada Tenaga Kerja Area Opening Sheller Pt.Sasa Inti Kecamatan Tenga Kabupaten Minahasa Selatan. 9(7).
- Paramitadewi, K. F. (2017). Pengaruh beban kerja dan kompensasi terhadap kinerja pegawai Sekretariat Pemerintah Daerah Kabupaten Tabanan [PhD Thesis, Udayana University].
- Permendagri Nomor 12/2008—Yahoo Hasil Pencarian. Diambil 6 Februari 2025, dari <https://id.search.yahoo.com/search?fr=mcafee&type=E210ID885G0&p=Permendagri+Nomor+12%2F2008>
- Purba, F., Tanjung, D. S., & Gaol, R. L. (2021). Pengaruh Pendekatan Paikem Terhadap Hasil Belajar Siswa Dengan Tema Lingkungan Sahabat Kita Di Kelas V Sd Harapan Baru Medan Tahun Pembelajaran 2020/2021. *Jurnal Pajar (Pendidikan dan Pengajaran)*, 5(2). <https://doi.org/10.33578/pjr.v5i2.8179>

Purwatiningsih, A. P., & Pamungkas, I. D. (2022). Peningkatan Penjualan Melalui Optimalisasi Pemanfaatan Digital Marketing dan Penambahan Modal pada Laksmina Catering Desa Candisari. *IJCOSIN: Indonesian Journal of*

Community Service and Innovation, 2(2), 135–142.
<https://doi.org/10.20895/ijcosin.v2i2.604>

Puspitasari, D. A., Indriati, I. H., & Basri, A. I. (2021). Pengaruh Beban Kerja, Lingkungan Kerja dan Kepemimpinan Terhadap Stres Kerja Karyawan. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*.

Putra, I. K. A. P., & Subudi, M. (2015). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Transformasional Dan Lingkungan Kerja Fisik Terhadap Kinerja Karyawan PT BPR Pedungan [PhD Thesis, Udayana University].
<https://repositori.unud.ac.id/protected/storage/upload/penelitianSimdos/f7a4a5dff0e09f3a1feb63172e442f18.pdf>

Robbins, S. P. (2006). Perilaku Organisasi, Edisi kesepuluh. *Jakarta: PT Indeks*.

Robbins, S. P., & Timothy, A. J. (2011). *Perilaku Organisasi, Salemba Empat, Jakarta*.

Rohman, A. (2018). Dasar-dasar manajemen publik.

Rosyia Wardani. (2020). Pengaruh Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan Puskesmas Kediri Lombok Barat Ntb. *Jurnal Akuntansi dan Keuangan Syariah - ALIANSI*, 3(1), 90–105.

<https://doi.org/10.54712/aliani.v3i1.174>

Saefullah, E., & Amalia, A. N. (2017). Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan. *Jurnal Akademika*, 15(2), 117–122.

Safitri, H. U. (2020). Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja. *Psikoborneo:*

Jurnal Ilmiah Psikologi, 8(2), 174.

<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4897>

Sahsabila, M., Selfiah, R., & Veranita, M. (2022). Lingkungan Kerja terhadap Stres Kerja pada Pegawai. *Journal of Management and Bussines (JOMB)*, 4(1), 634–647. <https://doi.org/10.31539/jomb.v4i1.3510>

Sedarmayanti (2018). Tata Kerja dan Produktivitas Kerja. *Bandung: CV. Mandar Maju*.

Setiani, R., & Novitasari, D. (2023). Pengaruh beban kerja, lingkungan Kerja, dan dukungan sosial terhadap Stres kerja Karyawan di puskesmas kasihan 1

bantul. *Jurnal Riset Akuntansi dan Bisnis Indonesia*, 3(1).
<https://doi.org/10.32477/jrabi.v3i1.685>

Sholihah, S. M., Aditiya, N. Y., Evani, E. S., & Maghfiroh, S. (2023). Konsep Uji Asumsi Klasik Pada Regresi Linier Berganda. *Jurnal Riset Akuntansi Soedirman*, 2(2), 102–110.

Siagian, S. P. (2009). Manajemen sumber daya manusia (Edisi 1, Cet. 17).

Jakarta: Bumi Aksara.

Soleman, A. (2011). Analisis Beban Kerja Ditinjau Dari Faktor Usia Dengan Pendekatan Recommended Weight Limit (Studi Kasus Mahasiswa Unpatti Poka). *Arika*, 5(2), 83–98.

Sugiyono, P. D. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (M. Dr. Ir. Sutopo. S. Pd. *ALFABETA*, cv.

Suratno, K. I., Jalil, M., & Prihadi, D. (2024). Pengaruh lingkungan kerja

Non fisik, disiplin kerja dan STRES kerja terhadap kinerja. *Multiplier: Jurnal Magister Manajemen*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.24905/mlt.v3i2.52>

Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>

Veithzal Rivai Zainal, E. J. S. (2011). Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan.

Yudho Yuanto & Syaiful Anwar. (2024). Pengaruh Beban Kerja, Gaya Kepemimpinan, dan Lingkungan Kerja Terhadap STRES Kerja (Studi

Terhadap Kantor Akuntan Publik (KAP) Mirawati Sensi Idris). *Digital Bisnis: Jurnal Publikasi Ilmu Manajemen dan E-Commerce*, 3(3), 194–205.
<https://doi.org/10.30640/digital.v3i3.3216>

UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT