

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan mengenai pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan di PT Pos Indonesia KCU Surabaya, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Beban kerja tidak dapat mendukung kenaikan kinerja karyawan. Hal ini menunjukkan bahwa pada karyawan divisi logistik PT. Pos Indonesia KCU Surabaya, semakin tinggi beban kerja yang diterima karyawan, maka kinerjanya cenderung menurun.
2. Stres kerja tidak dapat mendukung kenaikan kinerja karyawan. Hal ini menunjukkan bahwa pada karyawan divisi logistik PT. Pos Indonesia KCU Surabaya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami, semakin rendah pula kinerja yang ditunjukkan karyawan.

#### **5.2 Saran**

1. Disarankan untuk melakukan evaluasi berkala terhadap volume pekerjaan agar tetap proporsional dengan kemampuan dan kapasitas masing-masing karyawan. Penyesuaian volume pekerjaan perlu diperhatikan terutama pada periode dengan peningkatan permintaan layanan pos dan logistik, agar tidak menimbulkan kelelahan berlebih yang dapat menurunkan kinerja.

2. Manajemen perlu memperhatikan faktor utama penyebab stres kerja seperti konflik antarindividu. Upaya pencegahan dapat dilakukan dengan memperkuat komunikasi yang terbuka, mendorong kerja sama yang harmonis, serta mengembangkan budaya saling menghargai di lingkungan kerja. Selain itu, pemimpin diharapkan mampu berperan sebagai mediator dan menerapkan gaya kepemimpinan yang partisipatif agar potensi konflik dapat diminimalkan dan suasana kerja tetap produktif serta kondusif.