

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan peneliti berjudul **“Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, dan Lingkungan Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada Kantor Pos Sentral Pengolahan Pos (SPP) Surabaya”** dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Beban Kerja, Stres Kerja, dan Lingkungan Kerja secara simultan berpengaruh yang signifikan terhadap Kinerja Karyawan Kantor Pos Sentral Pengolahan Pos (SPP) Surabaya. Hal ini memperlihatkan bahwa kinerja karyawan tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, melainkan berupa hasil interaksi dari bermacam aspek pada lingkungan kerja. Beban kerja yang seimbang dapat memotivasi karyawan untuk bekerja lebih efisien, sementara tingkat stres yang terkendali memungkinkan karyawan tetap fokus dan produktif. Di sisi lain, lingkungan kerja yang mendukung termasuk fasilitas, budaya organisasi, dan hubungan antarkaryawan turut memperkuat motivasi dan kenyamanan kerja.
2. Beban kerja secara parsial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Hal ini bermakna bahwa semakin tinggi beban kerja, maka kinerja karyawan cenderung menurun.
3. Merujuk pada hasil uji t, stres kerja secara parsial berpengaruh positif dan paling signifikan terhadap kinerja karyawan. Hal ini dikatakan bahwa tingkat

stres tertentu dapat memacu karyawan untuk lebih fokus, produktif, serta antusiasme saat menyelesaikan tanggung jawabnya.

4. Berdasarkan hasil uji t, lingkungan kerja secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Hal ini menegaskan bahwa situasi fisik, sosial, dan budaya kerja yang menunjang dapat mengoptimalkan antusiasme dan kenyamanan karyawan dalam menjalankan tanggung jawabnya.

## **5.2 Saran**

Dari kesimpulan di atas, terdapat saran yang dapat diuraikan antara lain :

1. Bagi Instansi dan Pihak Lain

Disarankan agar senantiasa terus mengembangkan lingkungan kerja yang kondusif melalui peningkatan fasilitas, pembinaan budaya organisasi yang positif, serta penerapan manajemen stres yang efektif. Sebab upaya ini akan mendukung terciptanya tenaga kerja yang adaptif dan siap menghadapi tantangan organisasi di masa depan.

2. Bagi Peneliti Berikutnya

Untuk penelitian mendatang disarankan agar mempertimbangkan penggunaan sampel yang lebih representatif serta memiliki variabel tambahan untuk memperoleh pemahaman yang terperinci perihal faktor-faktor yang memengaruhi kinerja karyawan.