

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Variabel Beban Kerja memiliki pengaruh negatif terhadap Kinerja Pegawai Puskesmas Metatu. Semakin tinggi beban kerja yang dirasakan, maka kinerja pegawai cenderung mengalami penurunan. Beban kerja yang tinggi, terutama yang dipengaruhi oleh standar pekerjaan yang berat, membuat pegawai mengalami kelelahan dan tekanan dalam bekerja sehingga berdampak pada menurunnya produktivitas dan kualitas kerja.
2. Variabel Stres Kerja memiliki pengaruh negatif terhadap kinerja pegawai Puskesmas Metatu. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami pegawai, maka semakin besar kemungkinan terjadinya penurunan kinerja. Faktor yang paling kuat membentuk stres kerja adalah tuntutan antar pribadi, yang menunjukkan bahwa hubungan sosial di lingkungan kerja memiliki peran besar dalam memengaruhi kondisi psikologis pegawai.

5.2. Saran

Saran yang bisa disampaikan oleh penulis dari hasil penelitian yang di dapat adalah sebagai berikut:

1. Dalam upaya menekan beban kerja pegawai, pihak organisasi sebaiknya melakukan penyesuaian terhadap standar kerja yang diberlakukan. Standar tersebut perlu disesuaikan dengan kondisi nyata di lapangan, termasuk jumlah pegawai dan kemampuan masing-masing individu. Target kerja yang terlalu tinggi tanpa dukungan sumber daya yang memadai dapat memicu kelelahan dan menurunkan performa kerja. Oleh karena itu, diperlukan pembagian tugas yang lebih adil serta pengaturan waktu kerja yang lebih efektif agar pegawai dapat menyelesaikan tanggung jawabnya tanpa mengalami tekanan yang berlebihan. Dengan beban kerja yang lebih terkontrol, kinerja pegawai diharapkan dapat meningkat secara lebih konsisten.
2. Dalam upaya menekan stres kerja pegawai, organisasi perlu menciptakan lingkungan kerja yang lebih harmonis. Pimpinan diharapkan dapat membangun komunikasi yang terbuka serta mendorong kerja sama yang baik antarpegawai. Penyelesaian konflik sebaiknya dilakukan secara cepat dan adil agar tidak berkembang menjadi tekanan berkepanjangan. Selain itu, kegiatan yang dapat mempererat hubungan kerja dan meningkatkan rasa kebersamaan juga dapat menjadi alternatif untuk mengurangi ketegangan di lingkungan kerja. Dengan hubungan interpersonal yang lebih baik, tingkat stres pegawai dapat ditekan sehingga mereka dapat bekerja lebih fokus dan produktif.

3. Peneliti juga menyarankan kepada manajemen Puskesmas Metatu untuk melakukan penambahan tenaga medis dan tenaga pendukung pelayanan kesehatan. Penambahan tenaga kerja ini diperlukan untuk menyeimbangkan jumlah pegawai dengan tingginya beban pelayanan yang ada, sehingga pembagian tugas dapat dilakukan secara lebih proporsional. Dengan beban kerja yang lebih seimbang, diharapkan tingkat kelelahan dan stres kerja pegawai dapat berkurang, yang pada akhirnya akan berdampak positif terhadap peningkatan kinerja pegawai dan kualitas pelayanan kesehatan kepada masyarakat.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel penelitian yang mempengaruhi kinerja seperti motivasi kerja, lingkungan kerja atau gaya kepemimpinan, agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif, karena pada penelitian ini hanya berfokus pada beban kerja dan stres kerja. Selain itu, peneliti juga dapat menggunakan metode yang berbeda seperti kualitatif atau *mixed methods* dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kondisi pegawai di lapangan. Peneliti berikutnya juga dapat memperluas jumlah sampel dan lokasi penelitian agar temuan yang diperoleh lebih general dan dapat dibandingkan antar instansi. Pengembangan instrumen penelitian yang lebih variatif dan spesifik juga dapat meningkatkan hasil penelitian yang lebih akurat di masa mendatang.