**BAB V**

**SIMPULAN DAN SARAN**

1. **Simpulan**

Berdasarkan analisis data hasil penelitian mengenai beban kerja, stres kerja terhadap kinerja kurir pada PT. Satria Antaran Prima (SAP), maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Beban kerja dan stres kerja secara bersama-sama atau simultan berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan pada PT. Satria Antaran Prima (SAP), sehingga hipotesis ketiga (H3) yang diajukan dapat diterima karena terbukti bahwa beban kerja dan stres kerja secara simultan berpengaruh terhadap kinerja karyawan.
2. Menurut hasil uji t dinyatakan bahwa terdapat pengaruh atas beban kerja terhadap kinerja karyawan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa beban kerja berpengaruh terhadap kinerja kurir di PT. Satria Antaran Prima (SAP) cabang Jakarta Timur, sehingga hipotesis pertama (1) terbukti.
3. Menurut hasil uji t dinyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh atas stres kerja terhadap kinerja karyawan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa stres kerja tidak berpengaruh terhadap kinerja kurir di PT. Satria Antaran Prima (SAP) cabang Jakarta Timur, sehingga hipotesis kedua (2) tidak terbukti.
4. **Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan seluruh pembahasan yang telah dijabarkan sebelumnya, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi pihak perusahaan PT. Satria Antaran Prima (SAP)
2. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah peneliti dapatkan dari indikator beban kerja mengenai target yang harus dicapai, diketahui bahwa terdapat beberapa kurir yang masih belum mencapai target yang seharusnya dicapai. Jika kurir tidak dapat menyelesaikan pekerjaan di hari kerja, mereka terpaksa untuk menyelesaikan pekerjaan nya pada hari libur (tidak terdapat uang lembur), sehingga ketika masuk kerja target pekerjaan yang belum diselesaikan sudah harus tercapai. Maka dari itu, sebaiknya perusahaan memberikan target pekerjaan yang realistis akan tercapai dengan jangka waktu tersebut dan perlu memberikan uang lembur kepada kurir. Sehingga, para karyawan akan lebih bersemangat dalam mencapai target nya dan meningkatkan kinerja mereka.
3. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah peneliti dapatkan dari indikator stres kerja mengenai responden seringkali muncul perbedaan persepsi dalam melaksanakan pekerjaan memiliki nilai terendah, maka sebaiknya perusahaan memberikan bimbingan maupun arahan yang jelas kepada karyawannya agar dapat menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan keinginan perusahaan. Sehingga tidak terjadi lagi konflik antara perusahaan maupun karyawan karena tidak menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan yang telah ditetapkan sebelumnya.
4. Berdarakan hasil penelitian yang telah dilakukan, kinerja karyawan di PT. Satria Antaran Prima (SAP) cabang Jakarta Timur sudah terbilang baik. Mengingat indikator hasil terendah adalah responden merasa terampil dalam melaksanakan pekerjaan yang diberikan dan memiliki keahlian sesuai dengan pekerjaan yang dikerjakan, maka diharapkan perusahaan dapat memberikan program-program seperti pelatihan untuk meningkatkan keterampilan kerja para karyawannya dalam pelaksanaan tugas-tugas nya.
5. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnnya diharapkan dapat mengkaji lebih dalam mengenai variabel-variabel lain yang memiliki pengaruh terhadap kinerja karyawan dari diluar variabel beban kerja dan stres kerja. Selain itu, disarankan untuk lebih memperdalam lagi kajian-kajian dalam pembahasan dan jumlah responden responden yang diperluas agar memperoleh gambaran yang lebih lengkap, sehingga hasil penelitian yang akan datang dapat menjadi lebih baik dari hasil penelitian ini.