

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Pada analisis dan pembahasan terakit pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja, dan Perilaku Cyberloafing Terhadap Kinerja Karyawan Pada Perusahaan PT. Mitra Pinasthika Mustika Di Era Society 5.0, bisa diambil Kesimpulan, yaitu:

1. Stres kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Karyawan PT Mitra Pinasthika Mustika. Hal tersebut menunjukkan bahwasanya semakin tinggi tingkat stres kerja, maka semakin besar pula pengaruhnya terhadap Kinerja Karyawan.
2. Beban Kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Karyawan PT. Mitra Pinasthika Mustika. Hal tersebut membuktikan pengelolaan beban kerja yang tepat diperlukan untuk menjaga Kinerja Karyawan.
3. Perilaku Cyberloafing memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Karyawan PT. Mitra Pinasthika Mustika. Hal tersebut menunjukkan bahwasanya pengendalian pemakaian internet di tempat kerja diminimalkan untuk menjaga Kinerja Karyawa.

#### B. Saran

Pada kesimpulan yang diperoleh dalam studi, bisa diketahui bahwasanya pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja, dan Perilaku Cyberloafing Terhadap Kinerja Karyawan Pada Perusahaan PT. Mitra Pinasthika Mustika Di Era Society 5.0 maka diajukan saran yaitu:

1. Menurut hasil yang terdapat di variabel stres kerja PT. Mitra Pinasthika Mustika sebaiknya berkelanjutan memberikan dukungan manajerial, komunikasi terbuka, serta program kesejahteraan karyawan. Penyediaan kegiatan refreshing atau team building juga disarankan untuk membantu karyawan mengurangi tingkat stres dan meningkatkan motivasi kerja.

2. Menurut hasil yang terdapat pada variable beban kerja PT. Mitra Pinasthika Mustika sebaiknya perlu adanya penyesuaian beban kerja dengan kapasitas dan kompetensi karyawan untuk mencegah kelelahan fisik maupun mental. Hal tersebut dilakukan melalui pembagian tugas yang proporsional, penjadwalan kerja yang efektif dan evaluasi berkala terhadap distribusi pekerjaan guna menjaga produktivitas dan kualitas hasil kerja.
3. Menurut hasil yang terdapat pada variable perilaku cyberloafing PT. Mitra Pinasthika Mustika sebaiknya perlu menerapkan kebijakan yang jelas dan tegas tentang penggunaan internet di tempat kerja, misalnya melalui pembatasan akses situs non-kerja, pemantauan aktivitas online, dan pemberian sosialisasi tentang dampak negatif cyberloafing terhadap kinerja.

