

BAB IV

PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Penelitian ini menganalisis pengaruh *work-life balance* dan beban kerja terhadap kinerja karyawan melalui stress kerja pada karyawan Divisi Sales PT Nasmoco Gombel Semarang dengan 30 responden. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. **Variabel *work-life balance* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap variabel stress kerja.** Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi yang dimiliki oleh karyawan, maka tingkat stres kerja yang mereka alami akan semakin rendah. Dengan adanya *work-life balance* yang terjaga, karyawan merasa lebih tenang dan mampu mengelola tekanan pekerjaan dengan lebih baik.
2. **Variabel beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap variabel stress kerja.** Artinya, semakin tinggi beban kerja yang diterima oleh karyawan, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang mereka alami. Beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, sehingga berdampak buruk pada kondisi psikologis karyawan.
3. **Variabel *work-life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap variabel kinerja karyawan.** Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi, maka kinerja karyawan divisi Marketing PT Nasmoco Gombel Semarang akan semakin baik. Dengan terciptanya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi,

karyawan dapat bekerja dengan lebih optimal karena memiliki kondisi fisik dan mental yang lebih stabil. Hal ini mendorong peningkatan kinerja secara keseluruhan.

4. Variabel beban kerja berpengaruh negatif dan tidak signifikan terhadap variabel kinerja karyawan. Hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun arah hubungan antara beban kerja dan kinerja bersifat negatif, pengaruhnya tidak cukup kuat secara statistik untuk disimpulkan signifikan. Artinya, peningkatan beban kerja tidak secara langsung menyebabkan penurunan kinerja karyawan secara nyata. Hal ini bisa terjadi karena beberapa karyawan mungkin masih mampu mengelola beban kerja yang tinggi tanpa memengaruhi performa mereka secara signifikan, tergantung pada kapasitas individu dan dukungan dari lingkungan kerja.

5. Variabel stress kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap variabel kinerja karyawan. Ini berarti bahwa ketika karyawan mengalami stres kerja yang tinggi, maka kinerja karyawan akan menurun. Stres kerja yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan motivasi, serta menghambat produktivitas dan kinerja karyawan.

6. Variabel *work-life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap variabel kinerja karyawan yang dimediasi oleh variabel stress kerja. Artinya, *Work-life balance* yang baik dapat menurunkan stres kerja, dan penurunan stres ini kemudian meningkatkan kinerja karyawan.

7. Variabel beban kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap variabel kinerja karyawan yang dimediasi oleh variabel stress kerja. Dengan kata lain, beban kerja yang tinggi akan meningkatkan stres kerja, dan stres ini kemudian menurunkan kinerja karyawan.

4.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada karyawan divisi marketing PT Nasmoco Gombel Semarang, berikut beberapa saran yang dapat dijadikan masukan praktis untuk perusahaan:

1. Perusahaan perlu mengelola stres kerja secara lebih aktif. Mengingat stres kerja memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja karyawan divisi marketing, manajemen disarankan untuk menyediakan fasilitas atau program yang mendukung pengelolaan stres. Misalnya melalui pelatihan manajemen stres, kegiatan outing team, atau sesi sharing rutin antar tim untuk menciptakan lingkungan kerja yang suportif dan sehat secara mental.
2. Dukungan terhadap *Work-life balance* perlu terus ditingkatkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Work-life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja. Hal ini menunjukkan bahwa karyawan marketing yang merasa seimbang antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya cenderung menunjukkan kinerja yang lebih baik. Oleh karena itu, manajemen dapat mempertimbangkan fleksibilitas jam kerja, sistem cuti yang memadai, serta memperkuat komunikasi dua arah agar karyawan merasa didengar dan dihargai kebutuhannya.
3. Perlu evaluasi terhadap distribusi beban kerja di divisi marketing. Meskipun beban kerja tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap kinerja, namun terbukti memiliki dampak positif terhadap peningkatan stres kerja. Oleh karena itu, penting bagi perusahaan untuk meninjau ulang

target-target kerja, pembagian tugas, dan jadwal pemasaran agar tetap realistis dan sesuai kapasitas masing-masing personel. Penyesuaian ini dapat membantu mencegah stres berlebih pada divisi marketing PT Nasmoco Gombel.

4. Manajemen perlu menjadikan stres kerja sebagai fokus dalam kebijakan SDM.

Karena stres kerja terbukti memediasi pengaruh *work-life balance* dan beban kerja terhadap kinerja, maka manajemen PT Nasmoco Gombel Semarang dapat mempertimbangkan penerapan sistem monitoring kondisi mental secara rutin. Hal ini penting untuk memastikan bahwa strategi peningkatan produktivitas tidak mengabaikan aspek kesejahteraan psikologis karyawan.