

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada bab 4 mengenai pengaruh stres kerja dan *cyberloafing* terhadap kinerja karyawan PT. Asahi Synchronotech Indonesia dengan menggunakan 54 responden, hasil kesimpulannya yaitu :

1. Berdasarkan hasil penelitian variabel *cyberloafing* secara signifikan berpengaruh positif terhadap variabel kinerja karyawan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa jika variabel *cyberloafing* meningkat, maka kinerja karyawan juga akan meningkat. Hasil ini menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* karyawan dapat memberikan *refreshing* tersendiri disaat bekerja sehingga karyawan memberikan kinerjanya secara stabil.
2. Berdasarkan hasil penelitian variabel stres kerja secara signifikan berpengaruh positif terhadap variabel kinerja karyawan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa jika variabel stres kerja meningkat, maka kinerja karyawan juga akan meningkat. Hasil ini menunjukkan bahwa stres kerja yang dialami karyawan memberikan motivasi tersendiri bagi karyawan untuk meningkatkan kinerjanya.
3. Berdasarkan hasil penelitian variabel *cyberloafing* dan stres kerja secara simultan berpengaruh terhadap kinerja karyawan.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan dan kesimpulan penelitian di atas, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

##### 5.2.1 Bagi PT. Asahi Synchronotech Indonesia

1. Peneliti menyarankan agar PT. Asahi Synchronotech Indonesia dapat membuat peraturan yang dapat memberikan waktu khusus kepada karyawan untuk melakukan *refreshing* (dalam hal ini *cyberloafing*). Namun perusahaan juga perlu untuk menerapkan sanksi khusus bagi karyawan yang melakukan *cyberloafing* di luar waktu khusus tersebut agar tetap disiplin.

2. Dari hasil penelitian mengenai stres kerja, peneliti menemukan bahwa karyawan cenderung mengalami stres kerja. Maka peneliti mengemukakan saran agar PT. Asahi Synchronotech Indonesia perlu memperhatikan, serta menjaga stabilitas stres kerja yang disebabkan oleh faktor stres kerja seperti faktor lingkungan, faktor organisasional dan faktor individu. Agar kinerja karyawan dapat optimal sesuai dengan yang di harapkan.
3. Berdasarkan data hasil penelitian, variabel stres kerja memiliki skor tertinggi dalam pernyataan “Gaya memimpin atasan saya tidak sesuai dengan pekerjaan saya” yang dapat diartikan bahwa mayoritas karyawan merasakan bahwa gaya kepemimpinan yang di terapkan tidak sesuai dengan pekerjaan yang dilakukan. Perlu untuk para atasan untuk merubah gaya kepemimpinan sehingga karyawan lebih nyaman dalam bekerja dan juga bisa mengurangi tingkat stres kerja karyawan.
4. Berdasarkan data hasil penelitian, variabel *cyberloafing* memiliki skor tertinggi dalam pernyataan “Saya mengakses internet perusahaan untuk keperluan pribadi” yang dapat diartikan bahwa mayoritas karyawan menggunakan internet perusahaan diluar kepentingan pekerjaan sehingga perlunya *controlling* dari perusahaan terhadap penggunaan internet perusahaan agar tetap pada guna sebenarnya.
5. Berdasarkan data hasil penelitian, variabel kinerja karyawan memiliki skor tertinggi dalam pernyataan “Saya dapat mengefektifitaskan penggunaan sumber daya (uang,tenaga,waktu) dalam bekerja” yang dapat diartikan bahwa mayoritas karyawan merasakan bahwa *work from home* dapat mengurangi penggunaan uang yang bisa jadi seperti biaya bensin dan makan, lalu juga waktu yang tidak terpotong di jalan dan lebih fleksibel dan yang terakhir pastinya tenaga yang tidak terbuang banyak. Perusahaan bisa memikirkan bagaimana metode kerja yang efektif sehingga karyawan bisa lebih mengefektifkan sumber daya yang dimiliki.

### **5.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya**

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menganalisis dengan metode dan variabel lain yang mempengaruhi kinerja karyawan, sehingga dapat kita ketahui bersama bahwa hal yang dapat mempengaruhi kinerja seorang karyawan pada PT.

Asahi Synchronetech Indonesia bukan hanya *cyberloafing* dan stres kerja yang dialami oleh karyawan perusahaan tersebut. Sehingga sumber informasi dan ilmu yang didapat menjadi lebih banyak bagi para pembaca.

