

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja terhadap Kinerja Kurir di SPX Express Kuranji Kota Padang, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Beban Kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Kurir di SPX Express Kuranji Kota Padang. Beban kerja yang semakin tinggi jumlah paket atau tugas yang diberikan kepada kurir, maka semakin besar pula peluang untuk mencapai target pengiriman. Pencapaian target tersebut secara langsung berdampak pada peningkatan insentif atau bonus yang diterima.
2. Stres Kerja berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Kurir di SPX Express Kuranji Kota Padang. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis kurir memiliki kontribusi nyata terhadap tingkat pencapaian kinerja. tekanan target, tuntutan waktu, serta kondisi lapangan menjadi faktor dominan pembentuk stres kerja kurir. Ketika stres berada dalam batas terkendali, kurir cenderung meningkatkan konsentrasi untuk mencapai target.

3. Beban Kerja dan Stres Kerja secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Kurir di SPX Express Kuranji Kota Padang. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut saling berkaitan dan membentuk dinamika kinerja tenaga kerja di sektor jasa pengiriman, Beban kerja yang tinggi cenderung meningkatkan potensi stres kerja. Kombinasi beban kerja dan stres kerja yang terkelola dengan baik dapat menghasilkan performa optimal.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pihak manajemen SPX Express Kuranji Kota Padang, disarankan untuk melakukan pengaturan beban kerja yang lebih seimbang dan proporsional, seperti pembagian wilayah pengantaran dan jumlah paket yang disesuaikan dengan kemampuan kurir, agar kinerja kurir dapat terus meningkat secara optimal tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan.
2. Terkait dengan stres kerja, perusahaan diharapkan dapat lebih memperhatikan faktor-faktor penyebab stres, seperti tekanan target, batas waktu pengiriman, serta kondisi kerja di lapangan. Upaya seperti peningkatan komunikasi, pemberian dukungan kerja, serta penciptaan lingkungan kerja yang kondusif diharapkan dapat membantu mengurangi tingkat stres kerja kurir dan meningkatkan kinerjanya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi kinerja kurir, seperti motivasi kerja, disiplin

kerja, kompensasi, lingkungan kerja, atau kepuasan kerja, mengingat masih terdapat variabel lain di luar penelitian ini yang berpotensi memengaruhi kinerja kurir.