

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian mengenai “pengaruh antara *work family conflict* dan stres kerja pada karyawan yang sudah berkeluarga di perusahaan ‘X’ di kota Bandung”, maka penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi positif yang signifikan dari *Time* terhadap Stres Kerja.
2. Terdapat kontribusi positif yang signifikan dari *Strain* terhadap Stres Kerja.
3. Tidak terdapat kontribusi negatif yang signifikan dari *Behavior* terhadap Stres Kerja.
4. Terdapat kecenderungan keterkaitan antara usia anak dan stres kerja.
5. Terdapat kecenderungan keterkaitan antara jumlah anak dan stres kerja.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian tentang kontribusi *work family conflict* terhadap stres kerja pada karyawan yang sudah berkeluarga di perusahaan ‘X’ di kota Bandung, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

5.2.1 Saran Teoritis

Secara teoritis, saran yang dapat diberikan untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang *work family conflict* dan stres kerja pada karyawan adalah:

1. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti *work family conflict* terhadap stres kerja pada karyawan dan keterkaitannya dengan usia anak.

2. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti *work family conflict* terhadap stres kerja pada karyawan dan keterkaitannya dengan jumlah anak.

5.2.2 Saran Praktis

Bagi pihak perusahaan 'X' Bandung:

1. Memberi informasi kepada perusahaan "X" kota Bandung mengenai kontribusi *work family conflict* yaitu *strain* dan *time* terhadap stres kerja. Informasi ini dapat digunakan untuk membimbing karyawan yang sudah berkeluarga yang memiliki masalah dengan kedua hal tersebut dalam rangka mencapai hasil kerja yang optimal. Seperti mengikut sertakan karyawan pada kegiatan pelatihan mengatasi ketegangan dalam bekerja & kegiatan pelatihan atau seminar mengenai manajemen waktu.

Bagi karyawan perusahaan 'X' Bandung:

1. Memberi informasi kepada karyawan "X" kota Bandung mengenai kontribusi *work family conflict* yaitu *strain* dan *time* terhadap stres kerja. Informasi ini dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran terhadap kedua tanggungjawab karyawan yang harus dipenuhi dengan baik, sehingga tidak ada pihak yang dirugikan. Selain itu meningkatkan kesadaran karyawan untuk mencari informasi atau mengikuti seminar secara pribadi untuk mengatasi masalah ketegangan yang dialaminya dan manajemen waktu dalam kegiatannya. Karyawan juga bisa membaca beberapa buku untuk mengatasi masalahnya.