

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan yang dilakukan mengenai gambaran tingkat stres kerja pada pegawai *Account Officer (AO)* di Bank 'X' Kota Bandung, maka diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar pegawai *Account Officer (AO)* di Bank 'X' Kota Bandung memiliki tingkat stres kerja yang sedang dan hanya sedikit yang memiliki tingkat stres kerja yang rendah.
2. Sebagian besar pegawai *Account Officer (AO)* di Bank 'X' Kota Bandung yang memiliki tingkat stres kerja yang sedang lebih banyak mengalami gejala fisiologis seperti mudah sakit kepala atau pusing, gejala psikologis seperti mudah cemas dan bosan ketika bekerja, dan gejala perilaku seperti hilangnya selera makan, tidak bisa tidur, dan ingin segera jam kerja berakhir pada setiap harinya.
3. Sebagian kecil pegawai *Account Officer (AO)* di Bank 'X' Kota Bandung yang memiliki tingkat stres kerja yang rendah terjadi karena kurang adanya ketergugahan dalam menjalani pekerjaannya.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

5.2.1. Saran Teoritis

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai derajat stres kerja, yakni dengan menyertakan faktor-faktor lain yang dianggap mempengaruhi stress kerja.

5.2.2. Saran Praktis

1. Peneliti menyarankan kepada pihak Bank 'X' Kota Bandung agar hasil penelitian ini dapat menjadi informasi yang berguna untuk memahami tingkat stres kerja yang dimiliki oleh pegawai *Account Officer (AO)*.
2. Pegawai *Account Officer (AO)* yang sudah memiliki stres kerja sedang berarti memiliki stres kerja yang ideal sehingga tidak dibutuhkan *treatment* untuk kelompok ini.
3. Dari hasil penelitian yang diperoleh bahwa sebagian kecil pegawai *Account Officer (AO)* menghayati stres kerja pada derajat rendah karena kurang adanya ketergugahan dalam menjalani pekerjaannya, maka disarankan kepada pihak Bank 'X' Kota Bandung untuk mengadakan pelatihan motivasi bagi setiap pegawai sehingga pegawai *Account Officer (AO)* dapat termotivasi dan bekerja lebih baik.