

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Pada bab ini, Peneliti akan menguraikan mengenai beberapa kesimpulan yang dapat ditarik berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap derajat stress kerja pada *Trainee Sales Officer* di Bank “X” Bandung. Adapun kesimpulan tersebut adalah :

1. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa *Trainee Sales Officer* di Bank “X” Bandung yang berada pada derajat stress kerja tinggi lebih banyak dibandingkan dengan *Trainee Sales Officer* yang berada pada derajat stress kerja rendah.
2. Derajat stress kerja dapat muncul dalam tiga kategori gejala, yaitu gejala fisiologis, gejala psikologis dan gejala tingkah laku. *Trainee Sales Officer* yang memiliki derajat stress kerja yang tinggi sebagian besar mempunyai gejala fisiologis yang tinggi, gejala psikologis yang tinggi, dan gejala tingkah laku yang tinggi.
3. Derajat stress kerja yang dihayati oleh *Trainee Sales Officer* di Bank “X” Bandung dapat dipengaruhi oleh 3 faktor. Faktor tersebut adalah faktor lingkungan (bagaimana suatu ketidakpastian yang ada dalam suatu lingkungan di luar pekerjaan sebagai *Trainee Sales Officer* mempengaruhi derajat stress kerjanya), faktor organisasi (tekanan-tekanan yang dimiliki oleh *Trainee Sales Officer* untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang

berhubungan dengan lingkungan dalam pekerjaannya, seperti tugas pekerjaan yang kompleks atau hubungan dengan rekan kerja yang kurang baik), dan faktor individu (masalah-masalah yang ada dalam diri individu maupun dalam lingkungan keluarga *Trainee Sales Officer* yang dapat menghambat maupun mendukung pekerjaannya sebagai *Trainee Sales Officer*).

4. Dari ketiga faktor (lingkungan, organisasi dan individu), faktor yang paling dominan mempengaruhi derajat stress kerja pada *Trainee Sales Officer* di Bank “X” Bandung adalah faktor usia, pendidikan akhir, penghayatan pekerjaan sebagai *Trainee Sales Officer*, relasi antar rekan kerja, penghayatan terhadap tuntutan pekerjaan, penghayatan terhadap jumlah tugas, dukungan keluarga, pengaruh dukungan keluarga, pengaruh keadaan politik, pengaruh keadaan ekonomi negara, pengaruh kondisi keluarga terhadap pekerjaan.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu :

1. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar *Trainee Sales Officer* menganggap bahwa jumlah tugas terlampau banyak. Oleh karena itu pihak Bank “X” Bandung diharapkan atasan dapat membantu mengenai kesulitan yang dirasakan oleh para *Trainee Sales Officer*, selain itu juga dapat membuat jadwal pekerjaan yang akan dikerjakan.

2. Bagi pihak “X” Bandung disarankan untuk memberikan evaluasi secara rutin terhadap hasil kerja para *Trainee Sales Officer*, memberikan training-training yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *persuasive* dan komunikasi dari para *Trainee Sales Officer*, serta memberikan tunjangan kesehatan dan tunjangan lainnya agar *Trainee Sales Officer* terjamin kesejahteraannya.
3. Bagi pihak Bank “X” Bandung diharapkan untuk meningkatkan hubungan relasi yang baik antar rekan kerja, sehingga dapat menciptakan suasana yang kondusif di dalam bekerja.
4. Bagi *Trainee Sales Officer* yang sudah berkeluarga, disarankan dapat membina hubungan kerjasama yang baik antara suami dengan isteri maupun dengan anggota keluarga yang lain.
5. Dengan adanya situasi kondisi politik dan ekonomi yang kurang stabil, *Trainee Sales Officer* disarankan untuk tetap fokus pada tuntutan pekerjaan yang telah ditetapkan oleh pihak Bank “X” Bandung.
6. Bagi *Trainee Sales Officer* dengan derajat stress kerja yang tinggi, diharapkan dapat melakukan konseling kepada pihak HRD mengenai kesulitan-kesulitannya, sehingga *Trainee Sales Officer* dapat lebih berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas-tugas pekerjaannya.
7. Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menghubungkan antara derajat stress kerja dengan kepuasan kerja, hasil kerja, atau dukungan sosial yang dialami *Trainee Sales Officer* di Bank “X” Bandung.

DAFTAR RUJUKAN

P. Simanjuntak, Risgabe. 2008. *Studi Deskriptif Mengenai Derajat Stres Kerja Pada Kepala Cabang PT. "X"*. Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha.

T. Septiyani, Wina. 2007. *Studi Deskriptif Mengenai Derajat Stres Kerja pada Karyawan Bagian Pemasaran Cabang Utama PT. Bank "X" di Bandung*. Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha.

www.balipost.co.id

www.bankmandiri.co.id

www.okezone.com