

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dan derajat stres kerja (-0,697) sehingga semakin tinggi tingkat *self efficacy* semakin rendah derajat stres kerja yang dialami agen asuransi “X” di Bandung.
2. Mayoritas agen asuransi berada pada tingkat *self efficacy* tinggi dan derajat stres rendah.
3. Sebagian besar agen asuransi “X” di Bandung yang mempunyai *self efficacy* tinggi memiliki tingkat yang tinggi pula pada semua aspek-aspek *self efficacy*-nya.
4. Sebagian besar agen asuransi “X” di Bandung mengalami stres kerja yang rendah, mereka tidak mengalami gejala-gejala baik fisik, psikologis, maupun perilaku.
5. Kebutuhan akan *social support* masih diperlukan oleh agen asuransi “X” di Bandung terutama agen yang dalam masa kerja 2 bulan.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh peneliti, maka peneliti menyarankan beberapa hal, yaitu :

a. Saran teoretis

1. Untuk peneliti selanjutnya, dapat mempertimbangkan faktor lain yang mempengaruhi stres kerja

b. Saran praktis

1. Bagi perusahaan diharapkan tetap memberikan pelatihan kepada agen asuransi “X” di Bandung yang baru bekerja sebagai agen mengenai *salesmanship* dan cara-cara agen dalam menjaring calon pembeli polis asuransi yang lebih efektif sehingga meningkatkan *self efficacy* agen yang pada akhirnya tercapai keberhasilan dalam menjual polis atau memenuhi target.
2. Bagi perusahaan diharapkan memberikan motivasi atau pelatihan yang dapat meningkatkan *self efficacy* agen terutama kepada agen asuransi “X” di Bandung yang memiliki *self efficacy* rendah
3. Perusahaan diharapkan membangun *social support* yang baik agar *self efficacy* agen asuransi “X” di Bandung semakin kuat.