

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat disajikan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Stres Kerja

Berdasarkan perhitungan statistik deskriptif data penelitian variabel stres kerja bagian *SME BIL* PT. Bank Permata Tbk Bandung termasuk dalam kategori cukup rendah. Hal – hal yang cukup dominan antara lain,

- Karyawan dominan netral mengalami bosan terhadap pekerjaan dan tugas dengan persentase sebesar 33,33%
- Karyawan cukup dominan sering mengalami sakit kepala karena memikirkan pekerjaan yang belum selesai dengan persentase sebesar 36,67%
- Karyawan dominan netral mengalami jadwal makan yang tidak teratur dengan persentase sebesar 33,33%

2. Kinerja Karyawan

Berdasarkan perhitungan statistik deskriptif data penelitian bahwa variabel kinerja karyawan bagian *SME BIL* PT. Bank Permata Tbk Bandung termasuk dalam kategori baik. Hal – hal yang cukup dominan antara lain,

- Karyawan dominan netral dalam menyelesaikan tugas tepat waktu dengan persentase sebesar 43,33%
- Karyawan dominan netral dalam hasil kerja memenuhi standar kerja yang ditentukan dengan persentase 40,00%
- Karyawan dominan netral terhadap jumlah hasil kerja untuk memenuhi tuntutan/ target yang diharapkan dengan persentase 53,33%

3. Hubungan Stres Kerja dan Kinerja Karyawan

Berdasarkan keseluruhan pemaparan analisis perhitungan statistik pada uji korelasi, persamaan garis regresi, koefisien determinasi, dan pengujian hipotesis, dapat diambil kesimpulan bahwa secara statistik stres kerja memiliki korelasi yang sedang dan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja karyawan bagian *SME BIL* PT. Bank Permata Tbk Bandung dengan total pengaruh sebesar 16,31%, sedangkan sisanya sebesar 83,69% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diamati dalam penelitian ini.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, adapun saran-saran yang ingin peneliti berikan untuk meningkatkan kinerja karyawan dan dapat mengendalikan stres kerja karyawan bagian *SME BIL* PT. Bank Permata Tbk Bandung sebagai berikut:

1. Diadakannya acara game yang dapat diseimbangkan dengan penyelesaian pekerjaan dapat mengurangi rasa bosan karyawan terhadap tugas dan pekerjaan di kantor sehingga dengan berkurangnya rasa bosan, karyawan dapat

menyelesaikan pekerjaan yang diberikan perusahaan pada waktu yang sudah ditentukan.

2. Perusahaan lebih memperhatikan karyawan untuk mengurangi stres kerja melalui penyesuaian beban pekerjaan yang dapat diberikan secara adil dan merata dengan tingkat kemampuan karyawan sehingga karyawan dapat mengendalikan tugasnya agar dapat diselesaikan dan karyawan dapat melakukan pendekatan dengan bimbingan dokter dan psikolog sehingga diharapkan karyawan dapat menghilangkan stres yang dialaminya.
3. Karyawan dapat diberikan pelatihan dan penghargaan sehingga karyawan dapat mengendalikan kinerjanya agar jumlah hasil dapat memenuhi standar dan tuntutan/ target yang diharapkan tercapai.