

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut :

- 1) Stres kerja karyawan dalam kategori sedang dikarenakan karyawan dapat mengelola aspek psikologis dengan baik sehingga stres kerja tidak berdampak pada psikologis mereka. Sedangkan kinerja karyawan dalam kategori tinggi karena mereka sudah mampu menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan tanggung jawab yang diberikan perusahaan.
- 2) Pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis regresi sederhana antara variabel stres kerja terhadap variabel kinerja menunjukkan adanya pengaruh yang positif antara stres kerja dan kinerja karyawan sehingga H_0 dan H_a ditolak. Dilihat dari $(0,001) < \alpha (0,05)$.

5.2 Saran dan Keterbatasan Penelitian

5.2.1 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, adapun saran-saran yang ingin penulis berikan sebagai berikut :

- 1) Perusahaan dapat melakukan pengelolaan stres kerja dengan melakukan *mentoring* ataupun pelatihan pengendalian emosiaonal secara rutin. *Mentoring* disini dimaksudkan agar

karyawan bisa mempunyai pola pikir yang positif dalam bekerja karena stres kerja timbul dari individu yang bersangkutan, maka dari pelatihan pengendalian emosional mempunyai peran yang penting dalam upaya pengelolaan stres kerja.

- 2) Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh menyebutkan bahwa kontribusi stres terhadap kinerja sebesar 14,3% yang tergolong sangat kecil. Penelitian selanjutnya disarankan dapat menambah variabel lainnya misalnya motivasi, kepemimpinan, *teamwork*, dsb yang di penelitian ini belum diteliti oleh penulis karena keterbatasan waktu.

5.2.2 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian yang utama terletak pada penilaian kinerja karyawan yang dimana dalam prosesnya dinilai oleh *DBM Consumer*, *DBM Commercial* dan *DBM Supporting*. Penilaian ini dirasa kurang tepat karena proses penilaian seharusnya dilakukan oleh atasan langsung dari kepala divisi yang bersangkutan. Misalnya saja untuk penilaian kinerja pada divisi *Junior Mortgage & Consumer Loan Marketing* lebih baik dinilai secara langsung oleh atasannya yaitu *Mortgage & Consumer Lending Unit* bukan dinilai oleh *DBM Consumer*.