

BAB V PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah :

1. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa adanya konflik pekerjaan-keluarga atau *work-family conflict* pada karyawan wanita pada Bank B Cirebon dalam kategori yang rendah. Sedangkan, tingkat stres kerja karyawan wanita pada Bank B Cirebon dalam kategori rendah pula.
2. Hasil pada penelitian menunjukkan bahwa konflik pekerjaan-keluarga (*work-family conflict*) berpengaruh positif pada stres kerja karyawan wanita Bank B Cirebon, artinya konflik pekerjaan-keluarga yang dialami responden dapat meningkatkan stres kerja sehingga semakin tinggi konflik yang dialami maka semakin tinggi pula stres kerjanya.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian di atas adalah sebagai berikut :

1. PT. Bank B Cabang Cirebon sebaiknya mempertahankan tingkat stres kerja karyawan wanita nya saat ini dengan tingkat stres kerja yang rendah, dan harus selalu berjaga-jaga agar tingkat stres kerja yang dialami karyawan tidak mengarah pada stres kerja yang negatif. Salah satu cara untuk mengelola stres kerja karyawan agar tetap rendah yaitu dengan tetap menjaga waktu kerja responden agar tidak terlalu panjang, menjaga komunikasi yang baik antara atasan dengan para karyawannya, atau sesekali perusahaan melakukan konseling dengan para karyawan.
2. Responden diharapkan agar bisa lebih untuk manajemen waktu, tenaga dan perhatian antara dua peran yang dijalani yaitu peran di keluarga dan di pekerjaan agar konflik pekerjaan-keluarga tetap dalam kategori rendah dan dapat menyelesaikan kewajiban yang diberikan oleh perusahaan dengan baik.
3. Untuk penelitian selanjutnya, peneliti berharap agar mampu untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang tidak terdapat pada model penelitian ini contohnya seperti motivasi kerja, lingkungan kerja dan lain sebagainya dan semoga penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya.