

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan kesimpulan ada beberapa kesimpulan yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut:

1. Secara parsial tidak ada pengaruh yang signifikan antara stress kerja terhadap kinerja karyawan. Berdasarkan analisis deskriptif, stress yang dialami oleh karyawan AJB BUMIPUTERA 1912 Tanjung Karang masih pada tingkatan sedang. Pada jangka pendek stress masih dapat dikelola dengan penanganan yang tepat dari pihak perusahaan. Namun, pada jangka panjang jika stress yang dialami oleh karyawan semakin meningkat hal itu dapat menyebabkan penurunan kinerja.
2. Secara parsial ada pengaruh yang signifikan antara semangat kerja terhadap kinerja karyawan. Hal ini menunjukkan bahwa dengan meningkatkan semangat kerja karyawan akan menghasilkan kinerja yang maksimal.
3. Secara simultan variabel stress kerja dan semangat kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dalam penelitian ini, dengan segala keterbatasan pengetahuan dan pengalaman, penulis mencoba untuk memberikan sedikit saran sebagai berikut:

1. Sebaiknya pihak AJB Bumiputera 1912 secara bertahap mengurangi tingkat stress kerja dengan tidak memberikan beban kerja yang berlebihan bagi karyawan, memberikan *reward* bagi karyawan yang memiliki prestasi kerja yang baik, memberi kesempatan untuk mengembangkan kemampuannya, dan supervisor lebih membimbing *agennya* dalam menyelesaikan pekerjaan sehingga pekerjaan dapat terselesaikan dengan baik. Hal tersebut diharapkan mampu mengurangi stress dalam bekerja serta dapat meningkatkan kinerja pegawai. Mengelola stress selain baik bagi pegawai juga baik bagi perusahaan.
2. Rasa semangat kerja karyawan AJB Bumiputera 1912 sudah cukup baik, namun akan lebih baik lagi jika pihak manajemen AJB Bumiputera 1912 Tanjung Karang agar lebih fokus dalam memperhatikan dan meningkatkan program kesejahteraan yang berfungsi sebagai pengolahan dan penanggulangan stress kerja yaitu dengan berlibur bersama dan olahraga. Sehingga karyawan dapat menghasilkan kinerja yang maksimal demi kemajuan perusahaan.