

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan hasil uji analisis regresi yang telah dilakukan terhadap variabel – variabel yang mempengaruhi stres kerja pada karyawan PT. Bank Sumut Kantor Pusat Medan sehingga dapat disimpulkan :

1. Variabel *Psychological Capital* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres kerja. Sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *psychological capital* maka akan semakin menurun tingkat stres kerja, dan sebaliknya semakin rendah *psychological capital* maka semakin tinggi stres kerja. Maka, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama ( $H_1$ ) diterima.
2. Variabel Kecerdasan Emosional berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres kerja. Hal tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah stres kerja dan sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin tinggi tingkat stres kerja. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua ( $H_2$ ) diterima.
3. Variabel *Psychological Capital* dan Kecerdasan Emosional sama – sama berpengaruh signifikan terhadap stres kerja. Oleh karena itu, semakin tinggi *psychological capital* dan kecerdasan emosional yang dimiliki maka akan semakin rendah stres kerja karyawan di PT. Bank Sumut Kantor Pusat Medan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa  $H_3$

diterima. Berdasarkan penelitian ini bahwasanya responden yang memiliki dan mengalami *psychological capital* dan kecerdasan emosional terhadap stres kerja adalah sebanyak 58% laki-laki yang berusia sekitar 26-30 tahun dengan masa kerja 6-10 tahun.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi PT. Bank Sumut Kantor Pusat Medan
  - a. Berdasarkan variabel *Psychological Capital*, saran yang dapat diberikan peneliti kepada PT. Bank Sumut Kantor Pusat Medan yaitu perusahaan dapat memberikan dorongan dan nilai-nilai atau motivasi positif seperti rasa optimis, memberikan apresiasi dan membangkitkan rasa kepercayaan diri yang dimana dorongan-dorongan ini dapat mempengaruhi resilience karyawan.
  - b. Berdasarkan penelitian ini pada variabel kecerdasan emosional, saran yang dapat peneliti berikan kepada PT. Bank Sumut Kantor Pusat Medan yaitu agar perusahaan dapat memberikan pengenalan – pengenalan mengenai tentang emosional kepada karyawan. Perusahaan dapat menciptakan kegiatan untuk memperkuat hubungan baik kekeluargaan antar karyawan dengan membuat lingkungan yang baik seperti mengadakan kegiatan atau acara-acara lomba yang berkelompok secara terus menerus agar para karyawan semakin erat pertemanannya dan makin saling memahami antar karyawan lainnya.

c. Berdasarkan variabel Stres Kerja, saran yang dapat diberikan peneliti kepada PT. Bank Sumut Kantor Pusat yaitu perusahaan dapat memperhatikan bagaimana kondisi hubungan antar karyawan, mengevaluasi kesulitan dan keluhan yang menjadi kendala karyawan dalam meningkatkan produktivitas kerja karyawan.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran yang dapat peneliti berikan kepada penelitian selanjutnya yaitu dapat menambahkan variabel lain yang mempengaruhi stres kerja yang berbeda atau di luar dari penelitian ini agar dapat menjadi sumber informasi yang baru untuk penelitian selanjutnya.

