

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan beban kerja terhadap resiliensi karyawan di PT. Bina San Prima (BSP) Medan.
2. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan stres kerja terhadap resiliensi karyawan di PT. Bina San Prima (BSP) Medan.
3. Terdapat pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap resiliensi karyawan di PT. Bina San Prima (BSP) Medan.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan maka penulis mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi PT. Bina San Prima (BSP) Medan, melihat dari hasil analisis deskriptif mengenai beban kerja dapat diketahui bahwa indikator standart pekerjaan yang memiliki presentase yang paling tinggi dibandingkan indikator lainnya dalam penentu resiliensi karyawan. Diharapkan PT. Bina San Prima (BSP) Medan dapat memberikan fasilitas pengembangan skill karyawan agar dapat meningkatkan standart pekerjaan karyawan dengan pengembangan dan pelatihan SDM baik secara offline maupun dalam bentuk training online seperti mengenai manajemen waktu guna meminilasikan beban kerja

karyawan.

2. Selanjutnya, bagi PT. Bina San Prima (BSP) Medan melihat dari hasil analisis deskriptif mengenai stress kerja dapat diketahui bahwa indikator tuntutan peran memiliki presentase yang paling tinggi dibandingkan indikator lainnya dalam penentu resiliensi karyawan. Diharapkan PT. Bina San Prima (BSP) Medan perlu memberikan informasi yang tepat kepada karyawan mengenai peran dan tanggung jawab mereka dan PT. Bina San Prima (BSP) Medan juga harus memiliki sistem atau proses bagi karyawan untuk mendiskusikan konflik dan masalah yang timbul sehubungan dengan peran dan tanggung jawab karyawan di PT. Bina San Prima (BSP) Medan.
3. Mengenai resiliensi karyawan pada indikator kontrol implus yang memiliki presentase yang paling rendah dibandingkan indikator lainnya. Diperlukan bagi karyawan untuk mampu mengelola emosi dan mampu merespons dinamika tuntutan sehingga dapat melewati tantangan dalam bekerja. Bagi PT. Bina San Prima (BSP) Medan diharapkan dapat membuat program peningkatan resiliensi karyawan dengan mengadakan outbond workshop untuk menyimulasikan dan tantangan serta kontrol implus dalam suasana yang menyenangkan.
4. Penelitian ini menggunakan dua variabel beban kerja dan stres kerja untuk mengukur resiliensi karyawan, sehingga disarankan bagi peneliti selanjutnya diharapkan memperhatikan variabel tersebut dengan mengembangkan yang lebih tepat atau menambahkan variabel lainnya seperti *work engagement*, *turnover intention* dan variabel lainnya yang lebih relevan