

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui dengan melihat hasil signifikansi yaitu sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh stres kerja terhadap *psychological well-being* pada karyawan di PT Resonac Materials Indonesia.

Besaran pengaruh stres kerja terhadap *psychological well-being* pada karyawan di PT Resonac Materials Indonesia yaitu sebesar 17,8%, sedangkan sisanya 83,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil analisis dan pengalaman yang peneliti alami selama penelitian, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

##### 1. Bagi Karyawan

Bagi karyawan, atasan berpengaruh secara signifikan terhadap *psychological well-being*. Oleh karena itu, disarankan kepada pemimpin untuk memberikan *feedback* hasil kerja karyawan sehingga karyawan dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan atas kinerja yang mereka lakukan. Atasan juga harus memiliki relasi yang baik pada bawahannya agar terciptanya rasa nyaman saat bekerja

## 2. Bagi Perusahaan

Bagi perusahaan penghargaan dari perusahaan berpengaruh secara signifikan terhadap *psychological well-being*. Disarankan kepada perusahaan sebaiknya memperhatikan karyawan yang berprestasi baik dengan memberikan penghargaan dan memberikan balas jasa yang adil dan layak agar lebih termotivasi untuk meningkatkan kinerja untuk kedepannya.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mencari dan membaca referensi lain yang lebih banyak lagi dan dapat menambahkan beberapa faktor lain yang mempengaruhi *psychological well-being* seperti kepuasan kerja dan kecerdasan emosi selain stres kerja untuk mendapatkan hasil yang lebih mendalam. Sehingga hasil penelitian selanjutnya akan semakin baik serta dapat memperoleh ilmu pengetahuan yang baru dan disarankan dapat memperoleh responden yang lebih banyak dari penelitian ini.

