

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh stres kerja terhadap *psychological well-being* pada karyawan di PT NBC INDONESIA. Selanjutnya besaran pengaruh stres kerja terhadap *psychological well-being* pada karyawan di PT NBC INDONESIA dilihat dari hasil uji koefisien R^2 square 87,3%, sedangkan sisanya 12,7% 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

Karyawan harus mampu terbuka dengan atasan, jika beban kerja sudah terasa terlalu berat, berbicara dengan atasan untuk mencari solusi yang lebih baik. Serta menjalin hubungan yang baik antar rekan kerja agar mendapatkan dukungan sosial dari rekan kerja dan meredakan stres kerja. Selain itu, menciptakan lingkungan kerja yang nyaman agar dapat membuat suasana lebih kondusif. Dengan ini, karyawan dapat meningkatkan *Psychological well-being* dan merasa lebih bahagia serta

produktif dalam bekerja. Karyawan juga harus menentukan tujuan kerja yang jelas agar membantu menurunkan stres kerja dan dapat meningkatkan *psychological well being*.

2. Bagi Perusahaan

Perusahaan perlu mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well being* karyawan seperti stres kerja pada karyawan, selain itu perusahaan perlu melakukan survey psikologis secara menyeluruh untuk mengukur tingkat stres kerja dan *psychological well being* karyawan di tempat kerja. Selain itu perusahaan perlu menyediakan program konseling, program ini sangat bermanfaat untuk karyawan yang sedang mengalami stres kerja, tim konseling akan membantu karyawan dalam mengelola stres guna untuk meningkatkan *psychological well being* karyawan, disisi lain program ini juga sangat bermanfaat untuk perusahaan dalam meningkatkan produktifitas karyawan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mencari dan membaca referensi lain yang lebih banyak lagi dan dapat menambahkan beberapa variabel dalam penelitian seperti usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin, status ekonomi sosial, dukungan sosial, kepribadian, dan spiritualitas untuk mendapatkan hasil yang lebih mendalam, sehingga hasil penelitian selanjutnya akan semakin baik.

