

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. *work environment* berpengaruh signifikan terhadap *eustress* karyawan Bank BNI Cabang Padang, dengan demikian hipotesis pertama diterima. Ini dapat diartikan bahwa semakin baik *work environment* maka semakin meningkat *eustress* karyawan
2. *self efficacy* berpengaruh signifikan terhadap *eustress* karyawan Bank BNI Cabang Padang, dengan demikian hipotesis kedua diterima. Ini dapat diartikan bahwa semakin baik *self efficacy* maka semakin meningkat *eustress* karyawan.
3. *work environment* tidak berpengaruh signifikan terhadap *work life balance* karyawan Bank BNI Cabang Padang, dengan demikian hipotesis ketiga ditolak. Ini dapat diartikan bahwa *work environment* mempunyai pengaruh yang tidak berarti terhadap *work life balance*. Naik atau turunnya *work environment* tidak akan berpengaruh berarti terhadap *work life balance*.
4. *self efficacy* tidak berpengaruh signifikan terhadap *work life balance* karyawan Bank BNI Cabang Padang, dengan demikian hipotesis keempat ditolak. Ini dapat diartikan bahwa *self efficacy* mempunyai

pengaruh yang tidak berarti terhadap *work life balance*. Naik atau turunnya *self efficacy* tidak akan berpengaruh berarti terhadap *work life balance*

5. *eustress* karyawan berpengaruh signifikan terhadap *work life balance* karyawan Bank BNI Cabang Padang, dengan demikian hipotesis kelima diterima. Ini dapat diartikan bahwa semakin baik *eustress* karyawan maka semakin meningkat *work life balance* karyawan.

6. *work environment* tidak berpengaruh signifikan terhadap *work life balance* yang dimediasi oleh *eustress* pada karyawan Bank BNI Cabang Padang, dengan demikian hipotesis keenam ditolak. Ini dapat diartikan bahwa *work environment* mempunyai pengaruh yang tidak berarti terhadap *work life balance* yang dimediasi oleh *eustress*. Naik atau turunnya *work environment* tidak akan berpengaruh berarti terhadap *work life balance* yang dimediasi oleh *eustress* karyawan.

7. *self efficacy* tidak berpengaruh signifikan terhadap *work life balance* yang dimediasi oleh *eustress* pada karyawan Bank BNI Cabang Padang, dengan demikian hipotesis ketujuh ditolak. Ini dapat diartikan bahwa *self efficacy* mempunyai pengaruh yang tidak berarti terhadap *work life balance* yang dimediasi oleh *eustress*. Naik atau turunnya *self efficacy* tidak akan berpengaruh berarti terhadap *work life balance* yang dimediasi oleh *eustress* karyawan.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa temuan penting bagi bank BNI Cabang Padang yaitu *work environment* dan *self efficacy* mempengaruhi *eustress* karyawan. Peneliti mengharapkan hasil penelitian ini dapat dikembangkan menjadi strategi yang dapat meningkatkan *eustress* karyawan dalam bekerja. Hal yang dapat dilakukan adalah untuk *work environment* adalah mempertahankan perlakuan atasan langsung kepada karyawannya yang memperlakukan karyawan dengan hormat. Hal ini akan menunjukkan bahwa karyawan merasa atasan mereka mampu menciptakan hubungan kerja yang baik dengan bawahannya sehingga melaahirkan situasi kerja yang menyenangkan bagi karyawannya karena karyawan merasa dihormati secara pribadi maupun untuk pekerjaan yang dilakukannya. Selanjutnya untuk *self efficacy* yang dapat dilakukan perusahaan adalah terus mempertahankan kewajaran mengenai jumlah pekerjaan yang diharapkan untuk dilakukan pada pekerjaan karyawan adalah wajar bagi karyawan dan bagi organisasi. Hal ini berarti jumlah pekerjaan karyawan disesuaikan dengan *job description* karyawan, dimana *job description* disesuaikan dengan jabatan karyawan di perusahaan.

Selain itu bank BNI Cabang Padang harus mempehentikan kondisi *eustress* karyawan yang juga berpengaruh terhadap *work life balance* karyawan dalam bekerja. Hal yang dapat dilakukan adalah pihak perusahaan memperhatikan tekanan kerja yang diberikan pada karyawan. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menyesuaikan tekanan kerja dengan jabatan di perusahaan sehingga tekanan dalam bekerja dapat dipergunakan karyawan dapat mengembangkan kemampuan bekerjanya. Selain itu karyawan juga lebih waspada terhadap tekanan pekerjaannya.

dan mengerjakan pekerjaan dengan sebaik-baiknya karena termotivasi untuk lebih jadi produktif, proaktif guna menyelesaikan target pekerjaan.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan dan kelemahan, hal ini diharapkan dapat menjadi perbaikan untuk penelitian selanjutnya, adapun keterbatasan yang ditemukan dalam penelitian ini adalah:

1. Jumlah sampel dalam penelitian ini masih dalam skala kecil yaitu 100 responden yang merupakan karyawan bank BNI Cabang Padang
2. Objek penelitian ini yaitu karyawan bank BNI Cabang Padang, sehingga hasil penelitian ini hanya bisa diimplementasikan di bank BNI cabang Padang, jika dilakukan penelitian di daerah lain hasil penelitian ini belum tentu sama.



5.4 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memiliki beberapa saran yang sebagai berikut:

1. Bagi Bank BNI Cabang Padang
 - a. Bagi pihak pelaku usaha resto dan cafe diharapkan dapat meningkatkan inovasi didalam usahanya agar produktivitas, kinerja inovatif dan kinerja perusahaan selalu meningkat.
 - b. Pihak pelaku usaha resto dan cafe harus memperhatikan setiap inovasi yang dilakukan dalam usahanya, karena hal ini sangat

mempengaruhikinerjadari usahanya.

- c. Pihak pelaku usaha resto dan cafe harus lebih memperhatikan inovasi pada produknya, agar konsumen lebih tertarik untuk membeli produk yang dihasilkan, ini dapat dilakukan dengan cara membuat menu baru yang beragam dari produk yang dihasilkan dengan melengkapi penyajian dengan memperhatikan tampilan, kemasan, bentuk produk, ukuran produk.

2. BagiPenelitiSelanjutnya

- a. Penelitian selanjutnyadiharapkanmenambah variabel lain yang mempengaruhi *stress* karyawan dan *work life balance* ini dengan menggunakan objek yang berbedadan sampel penelitian yang lebih besar.
- b. Penelitian selanjutnya juga dapat memperluas cakupan daerah objek penelitian lebih dari satu wilayah.

