

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan pengolahan data dengan analisis faktor, maka dari 27 variabel terbentuk menjadi 7 faktor, yaitu faktor interpersonal, faktor beban kerja, faktor kurangnya dukungan perusahaan, faktor stres karena peran, faktor komunikasi kerja, faktor kondisi kerja dan faktor ketidakjelasan peran kerja. Dari ketujuh faktor tersebut yang paling dominan adalah faktor interpersonal dan beban kerja. Setelah dilakukan analisis regresi linier berganda, maka faktor dominan tersebut mempunyai pengaruh sebesar 73,7 % dan mempunyai hubungan positif sebesar 85,9 %. Semakin dominan faktor interpersonal dan faktor beban kerja tersebut semakin tinggi stres kerja karyawan di PT Sun Life Financial.

#### 5.2 Saran

Dari hasil kesimpulan untuk stres kerja karyawan di PT Sun Life Financial adalah perusahaan melakukan peninjauan terhadap faktor yang mendominasi yaitu faktor interpersonal dan beban kerja. Misalnya dengan ditiadakan adanya kegiatan kerja di luar jam kerja sehingga stres kerja karyawan di PT Sun Life Financial dapat diminimalisasi.