

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian serta pembahasan mengenai hubungan tekanan kerja dan kebersyukuran terhadap *psychological well-being* pada karyawan CIMB Niaga Kota Kediri dapat disimpulkan bahwa :

1. Tekanan Kerja terhadap *psychological well-being* dengan perolehan $sig < 0.05$ ($0.000 < 0.05$). Terdapat pengaruh dan hubungan yang diberikan oleh tekanan kerja adalah sebesar 0.884 atau sebesar 88,4% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini
2. Tidak terdapat pengaruh tekanan kerja dengan kebersyukuran didapat hasil koefisien signifikansi sebesar 0,765. Hal tersebut berarti bahwa tidak terdapat korelasi antara tekanan kerja dengan kebersyukuran karena $p > 0,05$ ($0,765 > 0,05$). Besar pengaruh dan hubungan yang diberikan oleh tekanan kerja terhadap kebersyukuran adalah 0.002 atau sebesar 0,2% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
3. Tidak terdapat pengaruh antara regresi *psychological well-being* dengan kebersyukuran dengan hasil koefisien signifikansi sebesar 0,729. Hal tersebut berarti bahwa tidak terdapat korelasi antara *psychological well-being* dengan kebersyukuran karena $p > 0,05$ ($0,729 > 0,05$). besar pengaruh dan hubungan yang diberikan oleh kebersyukuran terhadap *psychological well-being* adalah 0.003 atau sebesar 0,3% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
4. Dalam pengambilan keputusan pada Uji Sobel, hasil uji akan dikatakan berpengaruh secara signifikan apabila hasil *P-Value* nya kurang dari 0.05 ($p\text{-value} < 0.05$). Berdasarkan perhitungan tersebut didapatkan *P-value* hasil Uji Sobel Test antara variabel tekanan kerja yang dimediasi oleh kebersyukuran terhadap *psychological well-being* adalah sebesar 0.144 yang mana lebih besar dari 0.05 ($0.144 > 0.05$). maka dapat diambil kesimpulan bahwa, dengan adanya variabel mediasi berupa kebersyukuran tidak memberikan dampak atau pengaruh apapun pada regresi yang terjadi antara variabel tekanan kerja terhadap *psychological well-being*.

B. Saran

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, peneliti ingin menyampaikan sejumlah saran kepada pihak-pihak terkait, diantaranya yaitu :

1. Bagi Karyawati Bank CIMB Niaga Kediri

Karyawati dianjurkan untuk meningkatkan kebersyukuran dalam menghadapi tekanan pekerjaan. Hal ini dimaksudkan untuk menjaga kesehatan mental dan *psychological well-being* sebagai wanita yang mempunyai peran ganda. Rasa syukur dapat membantu mengurangi tekanan kerja dengan memperbaiki perspektif. Kelola tekanan kerja yang ada ini dapat membantu merasa lebih terorganisir dan mengurangi perasaan kewalahan.

2. Bagi Perusahaan

Perusahaan hendaknya lebih memperhatikan dan meningkatkan evaluasi terhadap tekanan yang diberikan kepada pegawainya untuk memastikan tidak ada yang terlalu terbebani. Hal ini untuk menyesuaikan tugas dan tanggung jawab dengan lebih adil.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan pengembangan model untuk mempertimbangkan lebih banyak variabel yang potensial mempengaruhi hubungan antara tekanan kerja, kebersyukuran, dan *psychological well-being*. Evaluasi ulang metode pengumpulan data yang digunakan. Mungkin ada kebutuhan untuk menggunakan metode-metode yang lebih mendalam seperti wawancara mendalam atau observasi untuk memperoleh wawasan yang lebih kaya tentang pengalaman individu terkait tekanan kerja dan kebersyukuran mereka.