

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini, akan dijelaskan mengenai kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan saran diajukan untuk penelitian berikutnya.

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dan pembahasan data yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kepribadian *hardiness* dan stres kerja pada perantau *fresh graduate*. Artinya peran kepribadian *hardiness* terhadap penurunan stres kerja sebesar 44%. Dengan demikian masih terdapat 56% faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi munculnya stres kerja pada *fresh graduate*.

#### B. SARAN

Berikut adalah saran yang diajukan oleh peneliti berdasarkan pembahasan data yang telah dijelaskan sebelumnya:

1. *Fresh graduate*

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa aspek control pada kepribadian *hardiness* dan dimensi *fatigue* pada dimensi stres kerja merupakan aspek/dimensi yang paling kuat dimunculkan oleh responden. Oleh karena itu, diharapkan para *fresh graduate* dapat mampu melakukan yang terbaik di dalam pekerjaan, dan tidak mudah menyerah terhadap situasi yang penuh tekanan. Selanjutnya, untuk mengurangi simptom stres kerja yaitu *fatigue*, para *fresh graduate* dapat melakukan relaksasi setelah melakukan pekerjaan yang lama sekali sehingga simptom *fatigue* dapat berkurang.

2. Pada Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk menggali lebih lanjut mengenai kepribadian *hardiness* maupun stres kerja hendaknya dapat menambah variabel lain guna memperkaya wawasan dalam ilmu pengetahuan, seperti faktor-faktor psikologis lain yang dapat mempengaruhi stres kerja. Selain itu, peneliti selanjutnya sebaiknya menambah referensi buku dan jurnal-jurnal industri terbaru, khususnya yang berbahasa asing.