

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.