

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sesuai dengan rumusan dan tujuan penelitian ini, yaitu bahwa terdapat hubungan yang negatif antara Kematangan Emosi dengan Stres Kerja pada Mahasiswa yang bekerja. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi Kematangan Emosi yang dimiliki Mahasiswa yang bekerja maka Stres Kerja yang dialami cenderung rendah, sebaliknya semakin rendah Kematangan Emosi yang dimiliki Mahasiswa yang bekerja maka Stres Kerja yang dialami cenderung tinggi. Mahasiswa yang memiliki tingkat Kematangan Emosi tinggi akan dapat menerima baik keadaan dirinya dan orang lain seperti adanya, berpikir secara lebih baik dan obyektif, tidak bersifat impulsif, mampu merespon stimulus dengan cara berpikir baik serta dapat mengatur pikirannya untuk memberikan tanggapan terhadap stimulus yang mengenainya. Melalui Kematangan Emosi, mahasiswa yang bekerja akan mampu mengontrol emosi dan mengekspresikan emosinya secara baik, sabar, penuh pengertian serta memiliki toleransi yang baik. Disamping itu, penuh tanggungjawab, mandiri, tidak mudah frustrasi dan menghadapi masalah dengan penuh pengertian. Sehingga, mahasiswa yang bekerja akan lebih mampu memfokuskan perhatian pada fakta-fakta penting dari masalah yang dihadapi, dimana hal itu akan membentuk kemampuan baik dalam memecahkan masalah, meminimalisir dan menghindarkan diri dari kemungkinan

mengalami perasaan cemas, tertekan serta ketidaknyamanan emosional yang berujung terjadinya Stres Kerja.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran yang diajukan dari penelitian ini adalah:

a. Bagi subjek penelitian

Bagi Mahasiswa yang bekerja diharapkan dapat mempertahankan dan lebih meningkatkan Kematangan Emosi untuk menurunkan tingkat Stres Kerja yang ada serta selalu berusaha mengontrol emosi dengan cara berpikiran dan bersikap positif, menghindari situasi yang dapat memicu munculnya emosi negatif, melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti: berolahraga, belajar hal baru, menjaga komunikasi dengan orang-orang terdekat, memberikan senyum, waktu, dan bantuan kepada orang lain ketika menghadapi hal-hal yang dapat membangkitkan emosi agar tidak mudah terjebak dalam bentuk kelelahan, baik secara emosi dan fisik, sikap kurang menghargai atau kurang memiliki pandangan positif terhadap orang lain serta menurunnya pencapaian prestasi diri.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian menggunakan variabel Stres Kerja atau bertujuan mengembangkan penelitian yang sama, disarankan untuk memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi Stres Kerja seperti: *stressor* ekstraorganisasi, *stressor* organisasi, dan *stressor*

kelompok. Karena dalam penelitian ini, faktor stressor individu yang didalamnya terdapat Kematangan Emosi hanya memberikan sumbangan efektif sebesar 10,7% terhadap Stres Kerja pada Mahasiswa yang bekerja dan sisanya 89,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Adapun hambatan dan kelemahan dalam penelitian ini yaitu peneliti merasa kurang teliti dalam menggali informasi berkaitan dengan masa kerja beberapa subjek, karena beberapa mahasiswa bekerja yang menjadi responden dalam penelitian ini kurang sesuai dengan kriteria masa kerja yang ditentukan oleh peneliti. Peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih teliti dalam mengkategorisasikan masa kerja subjek penelitian agar sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.