

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara resiliensi dengan stres kerja pada mahasiswa yang bekerja ($r_{xy} = -0,364$ ($p \leq 0,01$)). Dengan demikian mahasiswa yang bekerja mempunyai pikiran positif, mempunyai sikap empati dengan sesama, serta mampu merawat diri sehingga tubuh menjadi sehat, tidak mudah untuk merasa pusing, tegang, depresi, bisa mengontrol emosi dan bisa menjalin hubungan baik dengan orang lain. Cenderung mengalami stres kerja yang rendah. Dengan begitu resiliensi dalam dirinya tinggi dan stres kerja cenderung rendah. Sebaliknya, jika mahasiswa yang bekerja tidak mempunyai pikiran positif, tidak mempunyai sikap empati dengan sesama, serta tidak mampu merawat diri sehingga tubuh menjadi tidak sehat, maka akan merasa pusing, tegang, depresi, susah mengontrol emosi dan tidak bisa menjalin hubungan baik dengan orang lain. Cenderung mengalami stres kerja yang tinggi. Dengan begitu resiliensi dalam dirinya rendah dan stres kerja cenderung tinggi. Koefisien determinasi penelitian ini diperoleh 0,132 variabel menunjukkan, variabel resiliensi berkontribusi 13,2% terhadap rendahnya stres kerja dan sisanya 86,8% berhubungan oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

A. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pengetahuan untuk mahasiswa yang bekerja untuk melakukan hal-hal positif disela-sela pekerjaan dan kuliah, serta lebih merawat diri. Dengan demikian dapat mengurangi stres kerja yang dirasakan mahasiswa yang bekerja dengan meningkatkan resiliensi didalam dirinya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dasar dari penelitian selanjutnya, kontribusi resiliensi terhadap rendahnya stres kerja terdapat 13,2% masih ada 86,8% yang bisa mempengaruhi stres kerja. Bagi peneliti selanjutnya, dapat melakukan kajian terhadap faktor-faktor lain selain resiliensi yang dapat mempengaruhi stres kerja.