

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *job insecurity* dengan kesejahteraan psikologis pada karyawan PT. Pos Indonesia (Persero). Hal ini dapat diartikan bahwa semakin rendah *job insecurity* maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada karyawan. Sebaliknya, semakin tinggi *job insecurity* maka semakin rendah kesejahteraan psikologis pada karyawan. Diperoleh koefisien determinasi R squared (R^2) sebesar 0,776 yang menunjukkan bahwa variabel *job insecurity* menunjukkan kontribusi (77,6%) terhadap kesejahteraan psikologis dan sisanya (22,4%). Yang berarti bahwa *job insecurity* memberikan kontribusi sebanyak 77,6% terhadap kesejahteraan psikologi, sedangkan 22,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, tuntutan kuantitatif, ketidakseimbangan kondisi kerja, rendahnya kualitas kepemimpinan, konflik antar peran, rendahnya arti pekerjaan, rendahnya kesadaran terhadap masyarakat, diskriminasi, *bullying*, rendahnya promosi jabatan, rendahnya kesempatan untuk berkembang, dan tuntutan untuk menyembunyikan emosi.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan dari hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan karyawan PT. Pos Indonesia (Persero) dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya dengan cara penerimaan diri, hubungan positif dengan orang, meningkatkan kemandirian personal, adaptasi lingkungan, dan pertumbuhan pribadi.

2. Bagi Perusahaan

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan perusahaan PT. Pos Indonesia (Persero) dapat memberikan kesejahteraan psikologis karyawan lebih baik lagi diantaranya dengan cara memberikan rasa aman, nyaman terhadap karyawan, memberikan fasilitas yang memadai sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya di harapkan dapat meningkatkan karakteristik terhadap responden sehingga lebih dapat menggambarkan hasil dari penelitian lebih dapat menggambarkan hasil dari penelitian karena dalam penelitian ini, peneliti kesusahan untuk mencari atau mengumpulkan responden penelitian (karyawan Gen Z), karyawan Gen Z yang umumnya memiliki klasifikasi rentang umur sehingga cukup sulit untuk mencari karyawan dengan kriteria Gen Z. Keterbatasan lain juga ada pada sulitnya menemukan referensi yang membahas terkait kondisi karyawan Gen Z yang dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis dan job insecurity.