

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dan saran ini merupakan hasil dari penelitian untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan *psychological Wellbeing* dengan *work engagement* pada karyawan generasi Y. Kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan dan saran akan diuraikan sebagai berikut.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan signifikan antara variabel *mindfulness* dan variabel *psychological Wellbeing* dengan *work engagement* pada karyawan generasi Y. hubungan signifikan dengan *work engagement* pada karyawan generasi Y dengan koefisien korelasi ($r_{X_1 y}$) = 0,714 dan hipotesis koefisien korelasi ($r_{X_2 y}$) = 0,508 dengan taraf signifikansi = 0,000 ($p < 0,01$), Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Yaitu apabila semakin tinggi *Mindfulness* (X_1) dan *Psychological Wellbeing* (X_2) maka cenderung semakin tinggi *work engagement*, sebaliknya semakin rendah *Mindfulness* (X_1) dan *Psychological Wellbeing* (X_2) maka cenderung semakin rendah *work engagement*. Dalam penelitian ini diperoleh pula nilai koefisien determinasi (R squared) antara *Mindfulness* (X_1) dan *Psychological Wellbeing* (X_2) dengan *work engagement* sebesar 0,515 yang menunjukkan bahwa variabel *Mindfulness* (X_1) dan *Psychological Wellbeing* (X_2) memiliki kontribusi sebesar 51,5% terhadap *work engagement* dan sisanya 48,5%

di pengaruhi faktor lainnya. Yaitu faktor Motivasi, Dukungan Sosial, Lingkungan Kerja, Pengambilan Keputusan, Simon (2012).

B. Saran

Berkaitan dengan signifikannya hubungan *mindfulness* dan *psychological wellbeing* dengan *work engagement* pada karyawan generasi Y, maka dapat diberikan saran yang dikemukakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Karyawan generasi Y hendaknya saat mengerjakan sesuatu, perhatiannya terpusat pada apa yang sedang dilakukan, karyawan generasi Y tidak merasa bahwa orang-orang yang dikenal memiliki hidup yang lebih bermakna dari dirinya, dan karyawan generasi Y perlu mencoba cara hal baru untuk melakukan sesuatu. Dengan demikian, maka *work engagement* pada karyawan generasi Y mengalami peningkatan yang lebih signifikan.
2. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian terkait efek *mindfulness* dan *psychological Wellbeing* terhadap *work engagement* pada karyawan generasi Y, yaitu dengan menambah variabel selain *mindfulness* dan *psychological Wellbeing*, yaitu dukungan sosial rekan kerja, lingkungan kerja, dll., yang dapat mempengaruhi peningkatan *work engagement*.