

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian yang telah dilakukan terhadap permasalahan yang berjudul *Gambaran Psychological Well Being Pekerja Generasi Milenial pada Perusahaan Start Up*, maka dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai kondisi *psychological well being*, subjek melewati berbagai macam permasalahan hidup dari kehidupan masa lalu dan masa sekarang. Selain itu pada temuan lapangan, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi subjek untuk mencapai *psychological well being*-nya. Faktor internal yaitu sifat subjek seperti tidak enakan yang dalam istilah jawa disebut *ewuh pekewuh* dan *nrimo*. Kemudian, faktor eksternal yaitu faktor lingkungan dan tempat kerja misalnya sistem kerja yang berpengaruh pada perasaan selama bekerja. Faktor-faktor tersebut mempengaruhi kondisi *psychological well being* subjek di masa sekarang dan pandagannya di masa depan. Dalam temuan data, yang paling menonjol adalah kemampuan subjek dalam mengatasi stres pada kehidupan sehari-hari, di mana ketiga subjek menunjukkan dengan bercerita kepada orang terdekat yang dapat dipercaya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, peneliti menyarankan kepada pembaca, sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Subjek diharapkan dapat terus mempertahankan kemampuan dalam mengendalikan stres pada kehidupan sehari-hari dengan cara bercerita kepada orang terdekat yang dipercaya, kemudian dapat mengurangi perasaan tidak enak atau *ewuh pekewuh* yang membawa dampak negatif bagi diri sendiri ketika bekerja.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Sangat banyak kekurangan dari penelitian ini, bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan teknik keabsahan data yang digunakan. Dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan uji kredibilitas teknik triangulasi sumber, untuk dapat memperoleh hasil penelitian yang lebih baik peneliti selanjutnya dapat juga melakukan pengujian *transferability*, *depenability*, dan *konfirmability*.