

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *psychological well-being* dengan stres kerja pada admin media sosial Instagram. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *psychological well-being*, semakin rendah juga stres kerja pada admin media sosial Instagram. Sebaliknya, jika semakin tinggi stres kerja, semakin rendah juga *psychological well-being* yang dimiliki admin media sosial Instagram dan membuktikan bahwa hipotesis yang diusulkan dalam penelitian ini dapat diterima.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, Saran yang mampu peneliti berikan berlandaskan hasil dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Subjek

Bagi subjek dalam penelitian ini, admin media sosial di Instagram mampu mengelola *psychological well-being* dengan baik. Hal tersebut untuk menghindari terjadinya gangguan mental atau jiwa yang memberikan dampak negatif bagi lingkungan media sosial di Instagram. sehingga subjek dapat menjalani kegiatan bermedia sosial dengan baik dan pintar tanpa harus merasa khawatir.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk meneliti dengan menggunakan variabel stres kerja atau dengan tema yang sama serta bertujuan untuk mengembangkan penelitian sebelumnya. Dapat memperhatikan fokus atau *output* dalam pemilihan subjek. Dan dapat meneliti berbagai faktor lain yang dapat mempengaruhi variabel stres kerja maupun variabel *psychological well-being*.