

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, hipotesis dalam penelitian ini diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *psychological wellbeing* dan *work engagement* pada karyawan generasi Z yang bekerja di *Cafe*. Hal tersebut menginterpretasikan Semakin tinggi *psychological wellbeing*, maka akan semakin tinggi *work engagement*. Sebaliknya, semakin rendah *psychological wellbeing*, maka akan semakin rendah *work engagement*. Selain itu, berdasarkan hasil kategorisasi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar karyawan generasi Z yang menjadi subjek peneliti memiliki tingkat *work engagement* dan *psychological wellbeing* yang tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Saran bagi subjek yang memiliki tingkat *work engagement* yang tinggi dan sedang yaitu disarankan agar tetap menjaga dan memperhatikan kondisi *psychological wellbeing*nya agar subjek tidak merasa tertekan dengan pekerjaannya sehingga *work engagement* pada subjek juga meningkat. Kemudian bagi subjek dengan *work engagement* yang rendah diharapkan untuk mengenali kondisi psikologis dan mencari cara dalam meningkatkan *psychological wellbeing*nya

seperti manajemen stres, atau mencari dukungan sosial dari orang terdekat. Selain itu, subjek sebaiknya melakukan pekerjaannya dengan semangat dan bertanggung jawab dengan pekerjaannya, serta tidak merasa tertekan dengan pekerjaannya sehingga *psychological wellbeing* subjek dapat terjaga dengan baik. Dengan menjaga *psychological wellbeing* maka *work engagement* pada subjek dapat meningkat.

2. Bagi perusahaan

Saran bagi perusahaan yaitu sebaiknya perusahaan perlu memastikan dan menjaga *psychological wellbeing* karyawan-karyawannya dengan menciptakan budaya kerja yang mendukung, lingkungan kerja yang suportif, dan memberikan program pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan *psychological wellbeing*nya seperti manajemen stres. Dengan begitu diharapkan *work engagement* karyawan juga akan meningkat.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dari hasil penelitian ini, didapatkan kontribusi *psychological wellbeing* hanya 30,6% terhadap *work engagement* dan sisanya sebesar 69,4% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Sehingga untuk peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan dalam meneliti permasalahan serupa atau ingin mengembangkan penelitian ini dapat mempertimbangkan dengan melakukan penelitian lanjutan terhadap faktor lain yang mempunyai kontribusi lebih besar pada *work engagement*.