

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka peneliti menyimpulkan bahwa resiliensi dengan stres kerja pada karyawan ritel wanita generasi Z di Yogyakarta berada pada kategori sedang. Hasil uji hipotesis menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara resiliensi dengan stres kerja pada karyawan ritel wanita generasi Z di Yogyakarta. Dalam penelitian ini diketahui bahwa karyawan ritel wanita memiliki kategori resiliensi tingkat sedang dan mengalami tingkat stres kerja yang sedang juga.

B. Saran

1. Saran untuk responden penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang diperoleh peneliti selama melakukan penelitian, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat bermanfaat, yaitu bagi responden diharapkan mampu untuk lebih mengontrol atau memajemen stres dalam melakukan pekerjaan sehingga tingkat stres kerja dapat menurun, kemudian responden juga diharapkan mampu untuk melakukan hal positif yang bisa meningkatkan tingkat resiliensi yang dimiliki responden, sehingga akan lebih mampu dalam menghadapi tantangan dan permasalahan yang datang.

2. Saran untuk peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk memilih menggunakan teknik sampling lain, selain *accidental sampling* agar dapat mewakili subjek secara keseluruhan, peneliti juga menyarankan untuk menghilangkan pilihan netral (N) pada format respon pernyataan, dikarenakan responden akan cenderung memilih jawaban netral dibandingkan jawaban yang sebenarnya, kemudian bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan variabel lain selain resiliensi yang dapat mempengaruhi stres kerja, dan saran lainnya yaitu jika peneliti selanjutnya memiliki keinginan untuk meneliti terkait kedua variabel tersebut, peneliti bisa memilih subjek lain selain karyawan ritel generasi Z untuk keterbaruan hasil penelitian selanjutnya.