

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh ke arah negatif yang sangat signifikan antara resiliensi terhadap stres kerja pada karyawan kantor Yayasan Inisiasi Alam Rehabilitasi Indonesia. Semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki karyawan kantor Yayasan Inisiasi Alam Rehabilitasi Indonesia maka semakin rendah tingkat stres kerja yang dialami oleh karyawan kantor Yayasan Inisiasi Alam Rehabilitasi Indonesia. Artinya, seseorang karyawan yang memiliki tingkat resiliensi yang baik maka tingkat stres kerjanya akan menurun. Begitupun sebaliknya, seseorang karyawan yang memiliki tingkat resiliensi yang buruk maka tingkat stres kerjanya akan meningkat.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah di jelaskan oleh peneliti, berikut saran yang diharapkan dapat bermanfaat serta meningkatkan penelitian yang lebih baik lagi :

1. Bagi Instansi (Yayasan Inisiasi Alam Rehabilitasi Indonesia)

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian karyawan mengalami tingkat stres kerja yang cukup signifikan, sementara tingkat resiliensi mereka bervariasi. Oleh karena itu, disarankan agar instansi dapat mengembangkan program-program yang

mendukung peningkatan ketahanan mental atau resiliensi karyawan. Program ini bisa berupa pelatihan manajemen stres, kegiatan penguatan mental seperti *coaching*, konseling rutin, serta kegiatan fisik seperti *sport day*. Selain itu, manajemen diharapkan lebih proaktif dalam menciptakan lingkungan kerja yang suportif dan terbuka, sehingga karyawan merasa lebih nyaman dan termotivasi dalam menyelesaikan pekerjaannya.

## 2. Bagi Subjek Penelitian

Karyawan diharapkan dapat mulai lebih mengenali gejala stres kerja yang mungkin mereka alami dan tidak mengabaikan dampaknya terhadap kesehatan fisik maupun psikologis. Mengembangkan kemampuan resiliensi pribadi, seperti berpikir positif, menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta mencari dukungan sosial dari rekan kerja atau atasan, dapat membantu mengurangi tekanan kerja yang dirasakan. Selain itu, partisipasi aktif dalam program internal yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan mental juga dapat menjadi langkah positif dalam menjaga kesehatan kerja.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya memfokuskan pada satu variabel bebas, yaitu resiliensi, dalam hubungannya dengan stres kerja. Untuk penelitian di masa mendatang, disarankan agar menambahkan variabel lain yang berpotensi berpengaruh terhadap stres kerja, seperti beban

kerja, dukungan sosial, atau gaya kepemimpinan atasan. Selain itu, metode kualitatif atau campuran juga dapat digunakan agar hasil penelitian menjadi lebih mendalam dan kontekstual. Peneliti juga dapat memperluas subjek penelitian tidak hanya pada karyawan kantor, tetapi juga mencakup karyawan lapangan atau organisasi lain agar hasilnya lebih dapat digeneralisasikan.

