

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self esteem* dengan *hopelessness* dalam pencarian pekerjaan pada *fresh graduate* gen Z di Kota Yogyakarta. Semakin tinggi *self esteem* *fresh graduate* maka akan semakin rendah *hopelessness*nya dan sebaliknya semakin rendah *self esteem* *fresh graduate* maka akan semakin tinggi *hopelessness*nya. Selain itu, jika ditinjau dari hasil kategorisasi data penelitian tiap variabel, dapat disimpulkan bahwa tinggi atau rendahnya tingkat *hopelessness* maupun *self esteem* *fresh graduate* gen Z juga dapat dipengaruhi oleh faktor seperti pengangguran yang menyebabkan tingkat pada suatu variabel menjadi tinggi atau rendah.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self esteem* yang dimiliki *fresh graduate* gen Z memiliki hubungan dengan *hopelessness* yang dimiliki individu tersebut. Dimana tingkat *self esteem* subjek paling dominan tergolong dalam kategori rendah dan diikuti dengan subjek yang memiliki *hopelessness* juga rendah. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar subjek masih rentan terhadap keputusan apabila *self esteem*nya tidak segera diatasi. Oleh karena itu, penting bagi subjek untuk dapat terus meningkatkan *self esteem* yang baik dalam diri dengan

misalnya melakukan intervensi kognitif-perilaku yang fokus pada restrukturisasi pikiran negatif, peningkatan keterampilan koping, latihan regulasi emosi maupun membangun dukungan sosial yang positif.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Studi ini masih terdapat banyak kekurangan yang peneliti sadari. Sehingga, diharapkan penelitian mendatang dapat melibatkan populasi yang lebih beragam, termasuk berbagai usia, latar belakang budaya maupun status sosial ekonomi. Selain itu, untuk memperoleh data yang lebih mendalam, diperlukan penggunaan metode kualitatif serta penelitian longitudinal untuk memahami perubahan *self esteem* dan *hopelessness* dari waktu ke waktu.

Diharapkan pula bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengeksplorasi variabel mediator, seperti dukungan sosial, keterampilan koping, atau regulasi emosi dan variabel moderator, seperti jenis kelamin, usia, dan latar belakang budaya yang dapat mempengaruhi hubungan antara *self esteem* dan *hopelessness*.