BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara kebersyukuran dan stres kerja pada karyawan BUMN pertambangan Cilacap.

B. Saran-saran

Berkaitan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengajukan saran-saran berdasarkan pada hasil yang diperoleh, sebagai berikut:

1. Bagi Perusahaan

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa penting bagi karyawan untuk memiliki rasa kebersyukuran yang baik. Hal ini karena kebersyukuran dan stres kerja memiliki hubungan yang signifikan, sehingga karyawan tidak akan mudah mengalami stres kerja sehingga mampu bekerja secara maksimal.

2. Bagi Praktisi dalam Bidang Psikologi

Praktisi psikologi diharapkan dapat menggunakan kesimpulan dari hasil penelitian ini sebagai bahan pengayaan dalam rangka memperluas pemahaman mengenai pentingnya kebersyukuran dalam mengurangi stres kerja**.**

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan metodologi penelitian lebih ketat lagi, serta memperhitungkan faktor-faktor lain yang belum dimasukkan dalam penelitian ini, seperti pemilihan subjek yang lebih bervariasi, pemilihan metodologi penelitian, serta jumlah subjek yang lebih banyak. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk lebih memperhatikan subjek pada saat pengisian kuesioner, sehingga tidak ada data yang terlewat pada saat pengambilan data berlangsung.