

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara konflik peran ganda dengan stres pada mahasiswa kelas karyawan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

B. SARAN

1. Bagi Mahasiswa kelas karyawan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Diharapkan para mahasiswa kelas karyawan melalui diri individu masing-masing harus dapat menyeimbangkan diri agar tidak stres yang berlebihan dan sampai berkepanjangan, juga dapat membagi waktu antara bekerja dan juga kuliah dengan sebaik-baiknya dan menjaga kesehatan supaya tidak kelelahan sampai yang berakibat menjadi kelelahan kronis.

Bagi mahasiswa kelas karyawan sebaiknya memanfaatkan waktu luang untuk istirahat supaya tubuh kembali fit dan dalam mengerjakan suatu pekerjaan akan terasa mudah dan semangat, terlebih lagi jika banyaknya waktu kosong jika tidak ada kegiatan perkuliahan digunakan dengan istirahat yang cukup supaya suatu keinginan yang akan dicapai segera terlaksana dan juga akan membuahkan hasil yang maksimal.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk lebih mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres, seperti frustrasi, ancaman, dan yang lainnya pada mahasiswa kelas karyawan yang bekerja. Diharapkan juga bagi peneliti selanjutnya untuk lebih menemukan indikator dari teori lainnya pada variabel konflik peran ganda.